DR. LAURENTIU CERNAIANU

400 de retete culinare pentru copilul tau 0 - 3 ani

400 DE RETETE CULINARE PENTRU COPILUL TAU 0 - 3 ANI

Laurențiu Cernaianu

Descrierea CIP a Bibliotecii Nationale a Romaniei CERNAIANU, LAURENTIU, 400 de rejete culinare pentru copilul tau 0 - 3 **ani** / Laurentiu Cernaianu.
Bucuresti: **BIC ALL,** 2003
(ALL Medicall)
312 p.; 24 cm
Bibliogr.
Index
ISBN 973-571-436-1 641.55:3-053.2

CUPRINS

CUVANT INAINTE

Lucrarea ,,400 de retete culinare pentru copilul tau 0 - 3 ani" îsi propune sa constituie un ghid complex si util, privind alimentatia copilului cu varsta între 0-3 ani, atat în familie, cat si în colectivitati (crese, centre de primire, secții de pediatrie etc.).

Ea însumeaza o variata si cuprinzatoare paleta de meniuri zilnice, precum si retetele de preparare a alimentelor respective - proprii fiecarei grupe de varsta -contribuind astfel la stabilirea unei hrane corespunzatoare, precum si la prevenirea si corectarea unor greseli de nutriție, generate de monotonia alimentatiei, de folosirea În exces a unor alimente (În special, lactate si fainoase), de ignorarea sezonului si, deci, a posibilitafilor de aprovizionare cu materii prime etc.

Sa remarcam faptul ca fiecare preparat are calculata valoarea sa calorica si ca, de asemenea, numarul de calorii este calculat si pentru fiecare meniu zilnic În parte.

Certa utilitate a lucrarii de fata este atestata si de faptul ca cele 12 000 de exemplare ale primei editii, aparuta în anul 1992, sub îngrițirea editurii ,,Ceres" din Bucuresti, s-au epuizat în numai cateva luni.

Desigur, majoritatea retetelor de preparate culinare nu sunt inedite, ci sunt un rezultat al eforturilor multor medici si dieteticieni, care s-au ocupat, cu pasiune si competenta, de problemele specițice alimentatiei copiilor de varsta mica. Am intentionat, însa, de a le prezenta cat mai succint si sistematizat, Însotindu-le de recomandari accesibile si celor care nu au pregatire de specialitate.

Sper ca prezenta lucrare sa se constituie într-o modesta, dar responsabila contributie la cresterea unor generatii cat mai viguroase.

AUTORUL

NOTIUNI DE GASTRONOMIE

Dietetica este o ramură a medicinei care stabileste regimurile alimentare indicate la diferite varste sau în anumite boli.

In leaganele pentru copii, în crese, în familie, dietetica are drept scop sa asigure copiilor o alimentatje corespunzatoare, concretizată într-o ratie alimentară echilibrata.

Rația alimentara reprezintă cantitatea de alimente ingerate care satisface, calitativ si cantitativ, toate nevoile nutritive ale individului (copilului), pe o perioada de timp (de obicei 24 de ore). Ea se poate exprima în *calorii,* în *principii nutritive* (proteine, lipide, glucide, saruri minerale si vitamine) sau în *alimente,* toți acesti factori fiind raportați la unitatea de timp.

Nevoile nutritive ale organismului pot fi:

- energetice, asigurate în special de glucide si lipide, care furnizează energia necesară proceselor vitale;
- plastice, asigurate mai ales de proteine si saruri minerale si care determina cresterea si dezvoltarea.

Gastronomia este arta prepararii alimentelor într-un mod cat mai gustos si cat mai atrăgator pentru consumatori.

Gastrotehnia studiază transformarile suferite de alimente în cursul pregatirii lor culinare, avand în vedere, totodata, influența acestor modițicari asupra stării de sanatate a individului.

Alimentul - care reprezinta o combinatie naturala, în diverse proportii, a celor 5 principii nutritive de baza (proteine, glucide, grăsimi, vitamine si saruri minerale) - pentru a fi folositor si pentru a contribui la menținerea echilibrului biologic trebuie sa fie salubru (în perfectă stare igienică), nutritiv si plăcut.

Inainte de a trece la prepararea culinara a alimentelor, trebuie cercetata starea lor de salubritate, cunoscand multiplele neajunsuri (unele cu consecințe foarte grave), provocate de consumarea unor produse insalubre.

VERIFICAREA STARII DE SALUBRITATE A ALIMENTELOR

PRODUSE DE ORIGINE ANIMALA

Carnea proaspata este acoperită de o peliculă subtire, uscată, iar pe sectiune prezinta coloratie roz-rosie, lucioasa. Este usor umedă, nelipicioasa. Are o consistentă elastică, compactă si la presiune digitală nu pastreaza urme. Mirosul si gustul sunt placute. Grăsimea are coloratia si gustul caracteristice speciei. Măduva umple în întregime canalul medular al oaselor, este elastica,.lucioasa pe secțiune, de colorație si consistentă normale.

Carnea relativ proaspata este acoperita de o pelicula uscata, alteori, partial, de o mazga lipicioasă, în cantitate redusa. Cateodata, se observa chiar pete de mucegai. La suprafată si pe sectiune, culoarea este mată si maii închisă, comparativ cu cea a cărnii proaspete. Pe sectiune este umeda, dar nu lipicioasa. Consistenta este moale, pastreaza amprenta la presiune, dar pentru scurt timp. Sucul muscular este tulbure si în cantitate mai mare. Mirosul poate fi usor acru la suprafafă, dar nu si în profunzime. Grasimea este mata (nelucioasa), de consistent scazută. Maduva se desprinde usor de marginea osului, este moale si mai închisa la culoare; pe sectjune este mata, uneori cenusie.

Carnea alterata are suprafata de culoare cenusie sau verzuie, uscata sau umeda si lipicioasa, deseori acoperita cu pete de mucegai. La presiune digitals ramane o urmă care persistă multa vreme. Grasimea are un aspect mat, culoarea cenusie-murdara si consistenta scazuta. Mirosul si gustul sunt foarte neplăcute.

Mezelurile proaspete (parizerul) are o suprafata curată, nelipicioasa. Pelicula de învelis este continuă, nedeteriorata, fara pete de mucegai, iar consistenta elastica. Pe sectiune, aspectul este de masă compactă, perfect legata, uniformă, fara goluri de aer, aglomerari de apa sau grăsime topita; culoarea este caracteristică. Mirosul si gustul sunt placute, caracteristice produsului, fără alte mirosuri străine (de mucegai, acru, ranced etc.).

Sunca fiarta presata trebuie sa aiba suprafata curată, fara pete sau alte semne de alterare. Pe secțiune, țesutul muscular are culoarea uniformă, de la roz deschis pana la roz. Grasimea trebuie sa fie albă sau cu o nuanța de roz, fara pete, neîngălbenita. Consistenta este frageda, compactă, masa bine legata (nu se sfarama la tăiere). Mirosul este specițic suncii fierte (fara gust sau miros strain ori de condimente).

Carnea congelata are la suprafată o coloratie normală, dar cu o nuantă mai închisă decat cea proaspătă. Pe secțiune, suprafata este umezita de un lichid de culoare rosie. Are o elasticitate redusa; depresiunea formată prin apăsare digitala nu dispare. Mirosul este caracteristic speciei. Grasimea de la suprafată este mai roscata, jar cea din straturile profunde îşi mentine culoarea normală. Măduva oaselor este relativ retrasa din canalul medular.

Pasarea taiata proaspat are creasta si barbitele de culoare roz-rosie, ciocul lucios, fara mazga. Mucoasa bucală este roz pal, usor umezita, întreaga si fără miros. Pleoapele acoperă întreaga orbita, ochii sunt limpezi, fara scurgeri, neînfundati. Pielea este integră, de culoare alb-galbuie sau galben lucitoare, cu nuanțe roz, fară tumori sau inflamatii. Pasările slabe au piele de culoare galben-cenusie, cu nuance roseate, făra pete violacee; suprafata este uscata.

Pasarea relativ proaspata are ciocul fara luciu, cu un discret miros de mucegai. Mucoasa bucală este roz-galbuie, cu un depozit vascos relativ redus, uneori mirosind usor a mucegai. Ochii sunt înfundati în orbite si tulburi. Pielea este uscată sau aproape uscată, de culoare cenusie, uneori cu un discret miros de mucegai.

Pasarea alterata are ciocul galben, cu partea carnoasa moale, prezintă scurgeri de mucozitati vascoase din gura si miroase puternic a mucegai. Mucoasa bucală este cenusie. Ochii sunt micsorati si înfundati în orbite, pielea este galbena, pe alocuri cu pete verzui.

Laptele proaspat are aspect de lichid omogen, lipsit de impurităti, de consistent fluidă. Culoarea este alba, cu o nuantă gălbuie, uniformă în toata masa sa (alba cu nuante albăstrui, dacă laptele este smantanit), mirosul este plăcut, caracteristic, iar gustul dulceag. Orice denaturare a gustului si mirosului arată că laptele este alterat.

Laptele praf proaspat se prezintă ca o pulbere fină, omogenă, uniformă în toata masa, uscată, de

culoare albă, cu slabe nuanțe gălbui, fără aglomerării stabile de particule, fară impurități. Mirosul este plăcut, caracteristic, iar gustul dulceag.

Laptele praf alterat se prezinta sub formă de aglomerari în bulgări, cu miros neplăcut de branză sau de peste.

Branza de vaci proaspata are aspectul unei mase omogene, curate, fara scurgeri de zer. Consistenta este de pastă fina, nesfăramicioasă. Are culoare albă, pana la alb-galbui, uniformă în toata masa. Mirosul este placut, iar gustul usor acrisor, fara mirosuri străine (de ars, statut etc.).

Branza telemea proaspata, de vaca si de oaie, se prezintă sub forma de bucăți întregi, fără coajă, cu suprafata curată. Pe sectiune este uniformă, curata, fara corpuri străine. Se admite prezenta unor rare găuri de fermentatie. Consistent este de masă fina, legată, care se rupe usor, fără a fi sfaramicioasă. Branza telemea de oaie este alba, cu luciu de portelan, uniformă în toata masa, iar cea de vaca este alb-gălbuie.

Cascavalul proaspat are consistenta elastica, dură, culoarea galbena, miros caracteristic si gustul de branza grasă.

Cascavalul stricat are culoare închisa, mirosul schimbat, gustul amar sau de mucegai, consistenta modițicată.

Smantana proaspata se prezintă ca un fluid vascos, fara aglomerări de grasime sau substante proteice, cu un luciu caracteristic. Culoarea este alba sau alb-galbuie. Mirosul si gustul aromat sunt specițice.

Untul proaspat are culoarea alb-galbuie, mai deschisa la cel fabricat în lunile de iarna si primavara si mai pronuntata la cel obtinut vara sau toamna. Pastrat la + 5°C are o consistent solida si poate fi taiat cu cujitul. Gustul si mirosul sunt caracteristice.

Oul proaspat, dupa spargere, are albusul transparent, cu reflexe usor albastrui si o consistentă filanta. Galbenusul este galben-auriu, uniform în toata masa sa si îşi mentine forma.

Oul alterat prezinta un galbenus ce nu îşi mai menține forma, ci se amesteca cu albusul apos. Pe fata interna a cojii se vad pete de diverse marimi si culori. Emana un miros respingator de hidrogen sulfurat.

PRODUSE DE ORIGINE VEGETALA

Cartoful, bine pastrat, are o coaja lucioasa, presarata din loc în loc cu ,,ochiuri". Cand încolteste, în dreptul ochiurilor apar mici prelungiri de culoare alba.

Cartofii pastrati necorespunzator (la umezeala, caldura) au pe sectiune pete brun-negricioase; pot deveni fainosi, sfaramiciosi.

Faina de grau proaspata este alba, cu nuante galbui si miros specițic. Are gustul normal, usor dulceag.

Faina alterata este amara, acra, cu miros de mucegai. Uneori prezinta impuritati (nisip, pamant).

Painea de buna calitate are coaja galben-bruna, miezul elastic (cedeaza la apasare si revine la forma initiala), aroma si gustul caracteristice.

Painea învechita are coaja lipsita de luciul caracteristic si crapata, miezul uscat, sfaramicios. La apasare raman urme vizibile, care persista si dupa încetarea presiunii. Mirosul este modițicat, iar gustul acru.

CONSERVELE

Conservele de calitate buna au capacul cutiei nebombat, fara pete de rugina la exterior. Dupa deschidere, nu degaja nici un gaz, iar produsele alimentare cu toate proprietatile organoleptice (aspect, culoare, gust, miros) normale, caracteristice sortimentului respectiv. Nu se admite ca fața interna a cutiei sa prezinte pete de rugina sau pete negre.

Conservele alterate sau cele prost pastrate au pete de rugina la exterior, iar capacul cutiei este bombat; la deschidere degaja gaze urat mirositoare, prezentand semne de alterare. Pe fața interna a cutiei se observa deseori pete negre sau pete de rugina.

PRELUCRAREA ALIMENTELOR

După controlul starii de salubritate a alimentelor, urmeaza etapa de prelucrare parfiala, numită *etapă preliminary,* care consta dintr-o serie de manopere mecanice pregatitoare pentru prelucrarea culinara propriu-zisa (prelucrarea termică).

Normele igienice pentru colectivitâfi prevad ca această prelucrare la rece a produselor alimentare să se desfăsoare în alte încăperi, în afara bucătăriei (camera pentru prelucrarea carnii, pentru prelucrarea legumelor si zarzavaturilor etc.).

CARNEA

La început se transeaza carnea pe calitați si categorii, în raport cu necesitațle folosirii ei. Apoi se procedeaza si la alte manopere: scoaterea cărnii de pe os, curațarea de tendoane, fascii, aponevroze, spalarea si, daca este cazul, baterea cu ciocanul de lemn, împanatul etc. Carnea congelata este lasată în prealabil într-o camera rece (sub + 10°C) pentru dezghețare. După decongelare va fi supusa imediat prelucrarii termice. Se *interzice decongelarea în apă* sau pe *marginea maşinii de gătit.* După decongelare, se curața cu grijă, îndepărtându-se cheagurile de sange si alte impuritați, apoi se spala cu apă rece si se transează. Carnea tocata va fi asezata, dupa prelucrare, în vase curate, acoperite, care se pastreaza la frigider. Nu se adaugă condimente sau bicarbonat, decat imediat înaintea prelucrarii termice (condimentele pot masca eventualele modițicari de aspect, culoare sau miros, provocate de alterare, iar bicarbonatul favorizează dezvoltarea microbilor de putrefacție).

Se recomanda ca tocătura sa fie preparată cu maximum 5 - 6 ore înaintea prelucrării termice.

Pasarile, dupa scoaterea organelor, vor fi spălate sub jet de apă rece, pentru îndepartarea impuritaților si a urmelor de sange.

Ficatul se taie si i se scoate hilul, se îndepartează capsula si se spala cu apă rece.

Rinichii se taie în lungime, îndepartand capsula, se înmoaie în apă, apoi se spala bine cu apa rece, pana la dispariția mirosului specițic.

Creierul se lasa jumatate de ora în apa rece si apoi se îndepartează pielița (meningele), spalandu-l bine. Se fierbe în apa cu ojet, ca sa nu se sfarlme.

OUALE

Inainte de spargere, se spală bine cu apa caldă. Spargerea cojii necesită o atentie deosebita - se folosesc, de obicei, doua vase curate, iar daca se separa de galbenus sunt necesare trei vase. Deasupra primului vas se sparge oul si se examinează atent. In vasul al doilea (si eventual al treilea) se varsă conținutul oului. Cojile se arunca în primul vas, ca si conținutul oualor alterate.

Ouale sparte vor fi pastrate maximum 1-2 ore. Toate preparatele de oua facute la rece, vor fi ținute, pana la consumare, în frigider (la maximum + 4°C), dar nu mai mult de 24 de ore. Daca se gaseste vreun ou alterat, bucatarul se va spala pe maini si se va dezinfecta cu soluție de cloramina înainte de a continua lucrul.

LEGUMELE

Se sorteaza dupa calitate, culoare, marime, îndepartandu-se cele alterate si putrezite; pentru radacinoase, spalarea are loc, înainte si dupa curatare, în apa rece.

Legumele folosite fara prelucrare termica (rosii, castraveți, salata etc.) vor fi spalate bine sub jet de apa de la robinet. Cele cu frunze (spanac, salata) vor fi spalate frunza cu frunza.

Curatarea depinde de felul legumelor:

- prin răzuire la radacinoase;
- prin detasarea foilor externe la bulboase si frunzoase;
- prin razuire la tuberculi (cartofii noi) sau prin curatarea cojii (manual sau mecanic), îndepartand un strat cat mai subtire, pentru a minimaliza pierderile de vitamine, bogat reprezeniate în partile externe ale plantei;
- prin razuire sau taiere la fructe;

- prin alegerea corpurilor straine la leguminoase si fructe uscate, dupa care se spala.

Taierea se face, de asemenea, în diferite moduri, dupa tipul legumei:

- radacinoasele se taie în triunghiuri, cubulefe, bare, felii, julien (foi subjiri): sfecla, napii, morcovii, Jelina etc.;
- bulboasele (ceapa) se taie marunt sau inele;
- tuberculii se taie rotund, în felii;
- fructele se taie rotund, în felii, sferturi, ori se folosesc întregi.

ZAHARUL TOS, FAINA, SAREA, MALAIUL

Trebuie neaparat trecute prin site, pentru îndepartarea impurităților.

PIERDERILE MENAJERE

Prin manoperele mecanice descrise, alimentele sunt diferentiate cantitativ si chiar calitativ, înainte si chiar dupa prelucrarea preliminara.

Pierderile denumite ,,menajere" variaza între 0 - 60%, în funcție de natura, calitatea produsului si tehnica folosita la pregatirea preliminara.

Pierderile sunt foarte mici sau chiar nule în cazul produselor lactate si al unor derivate de cereale, devenind considerabile cand este vorba de came, legume etc.

La alimentele de calitate buna si proaspete, pierderile menajere sunt mai mici decat la produsele învechite, pastrate necorespunzator sau de calitate proasta.

Spalarea prea îndelungata a alimentelor duce la pierderi importante ale unor principii nutritive hidrosolubile. Inlaturarea partilor externe ale unor legume cu frunze sau foi, curatarea unui strat gros(coaja) în cursul prelucrarii preliminare a tuberculilor, radacinoaselor si fructelor, duce la mari pierderi de vitamine, aflate în concentrații apreciabile în aceste regiuni. De aceea, pentru reducerea pierderilor, se prefera razuirea radacinoaselor sau a tuberculilor (cartoful curatat prin razuire pierde 5 - 6% din greutatea sa, pe cand cel curatat de coaja pierde 20 - 25% din greutate).

De asemenea, daca alimentele sunt taiate în bucati mici sau se lasa în apa mai mult timp, pierd, o data cu îndepartarea apei, mai multi factori nutritivi.

Pentru reducerea acestor pierderi, se recomanda:

a) pregatirea preliminara sa se faca cu putin înainte de pregatirea culinară propriu-zisa;

b) sa se evite spalarea îndelungata sau mentinerea alimentelor mult timp în apa de spalare;

c) sa se evite fragmentarea alimentelor în bucati prea mici (exceptand unele cazuri cand suntem obligati sa facem acest lucru) si mentinerea lor în aceasta forma în apa de spalare;

d) sa se reduca la minimum îndepartarea partilor externe ale unor legume (frunze) sau a unor tuberculi ori fructe (coji).

De pierderile alimentare trebuie sa tinem seama cand stabilim rația alimentară. In general, aceste pierderi se cifreaza cam la 10% din valoarea calorica a rației zilnice.

Vom mai tine seama de urmatoarele realitati:

• Pierderile vitaminice sunt mai mari în cazul în care alimentele se fierb în apa sau se prajesc, comparativ cu frigerea sau fierberea în aburi. Pentru a micsora pierderile vitaminice, se *recomanda introducerea legumelor direct in apa clocotită.*Acelasi efect îl are scurtarea fierberii, ridicand eventual temperatura. Si mai indicate este fierberea legumeior în aburi sau sub presiune, în vase speciale. Nu se adauga bicarbonat de sodiu în apa de fierbere (pentru a scurta timpul fierberii legumelor), caci se distruge o mare parte din vitamine.

• Sarurile minerale se pot pierde în cantitati importante în cazul fierberii legumelor si fructelor daca se arunca apa în care au fiert. Adaugand de la început sare în apa în care fierbe carnea, pestele sau ouale (ochiuri romanesti dietetice), proteinele trec în cantitate mai mare în apa (bulion). Pentru acest motiv, *friptura la gratar se sareaza la sfarsitul prelucrarii termice.*

De asemenea, adaugand sare de la început apei în care fierb produsele vegetale (legume), fierberea lor este prelungita si se întarzie înmuierea. *Sarea se adauga la sfarsitul fierberii.*

METODE DE PRELUCRARE TERMICA

In prezenta apei:
- fierberea în apa;
- fierberea în vapori de apa (înabusirea).

În absenta apei:
- coacerea;
- prajirea;
- frigerea.

In cursul **fierberii,** alimentele bogate în apa îşi micsoreaza volumul prin eliminarea ei parțiala, pe cand alimentele sarace în apa vor îngloba, prin fierbere, o parte din lichidul în care se găsesc, marindu-si uneori considerabil volumul (cazul produselor de cereale, care-si sporesc volumul prin fierbere de cca 4 ori).

La prepararea bulionului de carne, pentru a fi mai concentrat, carnea se introduce în apa rece si apoi se ridica, treptat, temperatura. Pentru o concentrate mai redusă a bulionului, se introduce carnea în apa clocotita.

Inabusirea (fierberea alimentelor în vapori supraîncalziti) scurteaza prelucrarea termica atat a produselor vegetale, cat si animale, si reduce pierderea de vitamine.

Prajirea (prepararea în grasime încinsa) da alimentelor un gust placut; aparitja unor compusi daunatori (toxici) în cursul încalzirii grasimilor si degradarea unor vitamine limiteaza indicațiile acestei metode în alimentatia dietetica. Pentru evitarea acestor neajunsuri, unii recomanda punerea alimentelor în untdelemn rece si încălzirea lor treptata, pana la o temperatura de 140 - 150°C.

Frigerea (cu ajutorul gratarului sau prin intermediul unei placi metalice, cum ar fi o tigaie de fonta neunsa) duce la formarea unei cruste la suprafafa alimentului care va pastra substantele hranitoare din interior, alimentul suportand concomitent si un fenomen de coacere.

Coacerea se obține prin introducerea alimentelor într-un cuptor încins; se produc aceleasi fenomene ca în cazul frigerii pe gratar.

Pregatirea culinara presupune nu numai tratarea termica a alimentelor, cii si asocierea lor, pentru a obtine diverse preparate culinare, dintre care vom trece în revista pe cele principale, utilizate mai frecvent în alimentatia rationala a omului.

SUPE - CIORBE

Preparate culinare cu un mare continut de lichid, **supele** sunt servite de obicei la începutul mesei, pentru a deschide pofta de mancare; valoarea lor nutritiva depinde de materia prima folosita, ca si de diversele adaosuri.

Ciorba se obține acrind supa cu bors, zeama de lamaie, zeama de corcoduse, ojet etc.

Se deosebesc mai multe tipuri de supe si ciorbe, dupa ingredientele sau materia prima folosita si dupa modul de preparare.

Supele de legume (bulionul de legume) proaspete sau deshidratate se obțin introducand legumele în apa clocotita sau (mai bine) fierband legumele în aburi sub presiune, în vase speciale (scade durata fierberii, sunt pastrate vitaminele si mineralele din legume).

Prin fierberea legumeior deshidratate, dupa o blansizare (oparire) prealabila, nutritionale sunt aproape egale cu cele ale legumeior proaspete.

Se deosebesc:
- supe limpezi de legume (bulionul de legume);
- supe îngrosate prin adaosuri de cereale sau derivate ale acestora; pasand legumele fierte ca un piureu pe care îl adaugam supei, realizam supele - crema de legume.

Supele sau ciorbele de leguminoase uscate sunt bogate în calorii si au un procent crescut de proteine. Adaugand lapte si oua, pot reprezenta esentialul unui pranz.

Supele sau ciorbele de carne, categorie în care se disting:

• ciorbele si supele de carne si legume;

• ciorbele si supele cu carne;

• ciorba de peste, la care adaugarea unor legume si a uleiului îi sporeste continutul în elemente minerale si calorii.

Pentru a obtine un bulion de carne concentrat, carnea, taiata în bucati mici, se pune la fiert în apa rece, fara sare.

Supele din carne pot fi:

- limpezi (bulion de carne), preparate din carne si oase;

-îngrosate, prin diverse adaosuri: de fulgi de ou, paste fainoase, zarzavaturi rase marunt, verdeturi etc.

Supele - crema de cereale si decocturile de cereale au, în general, o consistenta mucilaginoasa, sunt usor de digerat (mai ales daca fainosul este rumenit în prealabil în vase de fonta, neunse cu grasime) si bogate în calorii.

Intrucat fierberea alimentelor duce la o importanta pierdere de vitamine, se recomanda ca la sfarsitul pregatirii supelor si ciorbelor sa se adauge sucuri de legume verzi, verdeata taiata marunt, oua, unt etc. Pentru un aport crescut de vitamina A, se pot fierbe în supa perisoare din ficat de vitel sau de vita. Esential este ca aceste preparate vitaminizate sa fie adaugate în supa (ciorba) la ultimul clocot, sau dupa ce a fost luata de pe foc.

SOSURI

Sunt preparate culinare fluide (de consistenta vascoasa), obtinute dintr-o grasime si diverse adaosuri (bulion de carne sau legume, galbenus de ou, gel de amidon etc.). In functie de aceste adaosuri, se denumeste sosul (de legume, de ou etc.).

Dupa modul de preparare, deosebim:

• sosuri reci (maioneza, sosul tartar, sosul vinegreta etc);

• sosuri calde (de rosii, de smantana, de iaurt, alb, olandez, de legume etc.). Sosurile măresc pofta de mancare, stimuleaza secretiile digestive, prelungesc senzatia de satietate. Prin folosirea diferitelor sosuri se asigura o varietate mai mare a alimentatiei. Grasimea pentru sosurile dietetice este reprezentata de untdelemn sau unt (margarina).

In alimentatia dietetica nu se foloseste rantasul, realizat prin prajirea fainii în grasime încinsa si care contine de cele mai multe ori si ceapa prajita. Ceapa poate fi folosita numai dupa ce a fost fiarta si scursa de apa care a extras substantele iritante; apoi se toaca marunt (mai ales la copiii de varsta frageda).

In sosurile dietetice, grasimea nu trebuie prajita, ci fiarta în sos sau, în cazul untului, adaugata la servire, direct în farfurie.

Pentru legarea sosului se foloseste faina, care se dilueaza, în prealabil, în putina apa rece si - dupa ce se bate bine - se adauga în lichidul care fierbe. Daca dorim sa dam sosului o anumita culoare, faina poate fi rumenita, mai mult sau mai putin, prin încălzire într-un vas, uscat. In acest caz, se va folosi o cantitate mai mare de faina pentru legarea sosului.

Pentru realizarea unei bune digestii, se *recomanda ca sosul sa fie bine fiert.*

SALATE

Sunt preparate culinare servite fie ca adaosuri, fie ca intrari (felul 1), în functie de materia prima folosita la pregatirea lor si procedeul tehnologic. Dupa procedeul tehnologic, deosebim:

• salate crude (salata verde, de andive, de rosii, de castraveti, de varza alba sau rosie, de telina etc.);

• salate fierte sau coapte (salata de ardei copti, vinete, sfecla, conopida, fasole-tucara, dovlecei, fasole alba, salata a la russe, salata de boeuf, salata orientală etc.).

GARNITURI

Acestea însotesc alte preparate, pentru a le mari valoarea nutritiva sau pentru a permite prezentarea estetica a acestora, în scopul stimularii poftei de mancare. Pot fi obtinute din legume sau paste fainoase.

Garnituri de legume:

• piureuri - legume fierte si apoi pasate, cu adaos de unt si lapte;
• soteuri -o leguma fiarta în apa sau abur, la care se adauga unt si sare;
• garnituri a la grec - legume fierte înabusit, la care se adauga unt sau untdelemn si lamaie.

Garniturile preparate din fainoase se fierb în apa multa si se clatesc cu apa calda, ca sa nu se lipeasca. Inainte de servire, cand sunt încă fierbinti, se amesteca cu unt proaspat sau putin untdelemn.

Grisul pentru casa (garnitura langa carne) si orezul (pentru pilaf) se fierb în supa limpede de legume, pentru a fi mai gustoase si mai hranitoare. *Orezul si fainoasele nu se prajesc în grasime.*

BUDINCI

Budincile pot fi pregatite din carne, legume sau fainoase, legate cu ou sau sos alb, la care se adauga diferite ingrediente (cascaval, unt, smantană etc.), pentru îmbunătățirea gustului si cresterea valorii nutritive. Se servesc ca felul II, la pranz, sau ca felul I, seara. Budincile dulci se servesc ca desert.

Budincile dietetice se prepara la fel ca cele obisnuite, cu deosebirea ca, în unele cazuri, se înlocuieste cascavalul cu branza de vaci proaspata, se exclude uneori galbenusul de ou, iar untul se adauga la servire. De asemenea, se fierb la cuptor, în apa (nu se coc, deoarece crusta formată este iritanta).

SUFLEURI

Sunt preparate culinare asemanatoare budincilor, dar cu o structura maii pufoasa, datorita albusului batut spuma adaugat, care le face sa creasca, sa devina foarte afanate. Se servesc imediat ce au fost scoase din cuptor. Sunt preparate gustoase, usor de digerat.

FRIPTURI ŞI RASOLURI

In functie de procedeul tehnologic utilizat, deosebim:
• friptura la tava;
• friptura la tigaie;
• friptura la gratar;
• friptura la frigare;
• fripturi înabusite.

Fripturile dietetice se prepara numai din carne slaba (vita, pasare) si numai la gratar sau înabusite.

Rasolul dietetic se prepara si el din cărnuri slabe (vita, pasare); carnea se pune la fiert în apa rece si se serveste cu legume fierte, zeama de lamaie etc.

ALUATURI

Prin aluat se înțelege, în general, un amestec de faina de cereale cu apa si sare, amestec care este apoi fiert sau copt. Daca se adauga drojdie, se obtine **aluatul dospit.**

Aluatul nisipos, pentru tarte, se prepara din faina, aproximativ pe jumatate grasime, zahar, galbenusuri de ou si sare. Se sfarama usor între dinti si este mai bine digerat decat aluatul dospit.

Aluatul de biscuiți seamana cu cel nisipos, cu deosebirea ca untul se adauga dupa ce a fost topit în baie de apa, iar oul se înglobeaza cu albusul batut spuma.

Aluatul fiert (de ecler) se prepara din faina, apa, unt, ou si sare (fara zahar). Grasimea este fiarta în apa, iar faina se introduce treptat în amestecul ce fierbe pe foc. Ouale se adauga dupa ce aluatul a fost ridicat de pe foc. Se coace la cuptor, fara sa se unga tava.

Aluatul de **foi** de **placinta,** desi fraged, datorita continutului sau crescut în grasimi este foarte indigest. Se prepara dintr-un amestec de faina si grasime, în parti egale. *Nu se foloseste în alimentatia dietetica.*

La copii, cele mai indicate sunt aluatul nedospit (aluatul fiert de ecler), aluatul de biscurti, aluatul de tarte etc. Acesta se coace la cuptor, într-o tava tapetata cu hartie si se poate umple cu gelatina de fructe, fructe rase, spuma de albus, crema de vanilie, branza de vaci etc.

DESERTURI

In compozitia deserturilor intra, pe langa alimentul de baza de la care primesc denumirea, zahar,

arome etc. Ele sunt servite, de obicei, la sfarsitul mesei.

• **Sucurile de fructe şi legume** sunt preparate din fructe si legume de buna calitate, chiar înainte de servire. Legumele pot fi: morcovi, sfecla, rosii, salata verde, spanac etc. Radacinoasele se spala cu peria, se rad pe razatoare cu coaja cu tot si se storc printr-un tifon. Fructele pot fi: mere, pere (care se rad pe razatoare de sticla), fragi, capsuni, mure, struguri, lamai, portocale etc. Se spala mai întai într-o sita sub jet de apa rece si se storc prin tifon sau cu storcatorul.

Daca este nevoie, sucurile pot fi îndulcite cu sirop de zahar (zahar fiert în apa).

• **Compoturile** - se prepara fierband anumite fructe în apa (mere, pere, gutui, piersici, caise, prune, visine etc.) sau oparindu-le (portocale, capsuni, fragi, zmeură), cu adaos de zahar si eventuate arome.

Pentru copiii mici si bolnavii de stomac, fructele se trec prin sita dupa fierbere.

• **Chiselurile** sunt bauturi preparate pe baza de amidon (zeamil), care le da o consistent semilichida. Se vitaminizeaza, adaugandu-se sucuri de fructe si legume.

• **Fainoasele cu lapte** - se pot prepara ca spuma de gris (acesta se umfla batandu-l cu telul pe foc, astfel meat devine pufos), orez, gris, fidea sau taiței cu lapte, budinci îndulcite, carora li se adauga galbenus si albus de ou batut spuma, care le face pufoase si mai usor de digerat. Se pun la fiert într-o forma unsa cu unt, într-un alt vas cu apa. Vasul cu compozitia se acopera cu capac.

• **Cremele** au o mare valoare nutritiva, datorita componentelor: lapte, oua, zahar, faina sau amidon. Se pot aromatiza cu vanilie si se vitaminizeaza cu sucuri de fructe.

Gelatinele se prepara îngloband 1/3 foaie de gelatina (la o porție pentru copil 1 - 3 ani) în lapte, branza de vaci, smantana, sirop din sucuri de fructe etc., apoi se tin la frigider ca sa se închege. Inainte de servire, se tin 15 min la temperature camerei, ca sa nu fie prea reci.

ECHIVALENTUL IN GREUTATE A DIFERITELOR ALIMENTE MASURATE CU LINGURITA, CU LINGURA SAU CU PAHARUL

Alimentul	1 lingurita	1 lingura	1 pahar (250
Apa	5 ml	15 ml	250 ml
Lapte	5 ml	20 ml	250 ml
Lapte praf	5g	20 g	120 g
Smantana	10 g	25 g	250 g
Unt	10 g	25 g	160-180 g
Faina de grau	10 g	20 g	160 g
Gri§	8g	25 g	200 g
Orez	8g	25 g	220 g
Bulion de ro§ii	8g	25 g	220 g
Malai	5g	20 g	125 g
Pesmet	5g	15g	-
Zahar tos	10 g	30 g	200 g
Nuci marinate	7g	20 g	120 g
Sare	8 - 1 0 g	25 g	320 g
Untdelemn	4 ml	30 ml	240 ml
O|et	7 ml	20 ml	320 ml
Gelatina	5g	15 g	-

ALCATUIREA MENIURILOR

Grupand într-o anumita ordine felurile de mancare consumate la o masa, într-o zi sau într-o saptamana, se alcatuieste un ansamblu de preparate culinare numit meniu.

La întocmirea acestuia se vor avea în vedere, în primul rand, obținerea unei concordance între aportul de alimente, pe de o parte, si nevoile organismului (sanatos sau bolnav), pe de alta.

Se va urmari, totodata, asigurarea unei varietati cat mai largi a meniului atat în ceea ce priveste componentele sale, cat si modul de prezentare, pentru a provoca un apetit cat mai bun.

In cursul unei zile, meniul va cuprinde alimente din toate grupele mari:

- carne si produse din carne;
- oua;
- grasimi vegetale si animale;
- cereale si produse de cereale, fainoase;
- legume;
- fructe; produse zaharoase.

Proportia lor va fi echilibrată, conform starii de nutritie si starii de sanatate a copilului.

Aportul de proteine cu mare valoare biologică se asigura prin alimente de origine animala (carne, ouă, lapte, branzeturi), cel de glucide prin cereale, legume, fructe si produse zaharoase; grasimile vor completa ratia calorică.

Pentru aportul lor bogat în vitamine si minerale, fructele si legumele trebuie consumate - ori de cate ori este posibil - în stare cruda, preparate ca salate sau desert.

Meniul se întocmeste în functie de anotimp, avand în vedere alimentele disponibile, ca si posibiiitatile de aprovizionare.

In lucrarea de fata, sunt înscrise un numar de 700 de meniuri numerotate, întocmite pe grupe de varsta, dupa cum urmeaza:

- 20 de meniuri pentru copiii cu varsta între 4 si 5 luni (nr. 1-20);
- 30 de meniuri pentru copiii cu varsta între 5 si 6 luni (nr. 21 - 50);
- 50 de meniuri pentru copiii cu varsta între 6 - 7 luni (nr. 51 - 100);
- 100 de meniuri pentru copiii cu varsta între 7 - 9 luni (nr. 101-200);

-200 de meniuri pentru copiii cu varsta între 9 - 1 2 luni (nr. 201 - 400);
-300 de meniuri pentru copiii cu varsta între 1 - 3 ani (nr. 401 - 700).

Dupa cum se poate observa, numărul meniurilor, varietatea lor, se amplițică pe măsura ce copilul înainteaza în varsta, o data cu diversițicarea tot mai mare a alimentatiei.

Pana la varsta de 4 luni, nu poate fi vorba de o grupare a alimentelor în meniuri, avand în vedere ca, în aceasta perioada, hrana sugarului este aproape exclusiv lactata.

De la varsta de 2 luni si jumatate pana la 3 luni, pe langă preparatele lactate, se introduce, treptat, la masa de la orele 10, sucul de fructe sau de legume. Se începe cu o lingurita pe zi, apoi 2, 3 lingurite s.a.m.d., pana se ajunge la 30 - 40 ml (6 - 8 lingurite) zeamă de fructe pe zi.

Dupa varsta de 3 luni si jumatate se începe, tot treptat, înlocuirea mesei de lapte de la pranz cu supa de legume. Incepem cu 1-2 lingurite si dublam cantitatile în fiecare din zilele urmatoare, astfel meat, dupa 5 - 6 zile, supa va înlocui complet laptele, la masa de la orele 12.

Nu toti sugarii acceptă cu placere supa de legume. In aceste situatii vom adauga la supa, o perioada de timp, o lingurita de zahar si, daca nici în acest caz nu vom avea succes, putem chiar înlocui 1/3 din cantitatea de supa cu lapte. Aceste ,,îmbunătătiri" ale supei de legume vor fi, însa, temporare si treptat, se va renunta atat la adaosul de lapte, cat si la cel de zahar.

Dupa ce s-a înlocuit complet masa de lapte cu supa de legume, în aceasta se va adauga, tot progresiv, piureul de zarzavaturi. Se începe cu 1-2 lingurite si se creste zilnic cantitatea de piureu cu 1-2 lingurite, pana se ajunge la 6 - 8 lingurite (30 - 40 g) pe zi, dupa care se introduce în alimentatie, în acelasi mod ca piureul, carnea de vaca sau de pasare, fiarta si tocata foarte fin (de preferat mixata).

In sfarsit, la sucul de fructe se vor adauga zilnic 10-20 g pulpa de fructe, pana cand întreaga masa de la ora 10 va fi alcatuita numai din piureu de fructe, la care se adauga 10 ml sirop de zahar.

La copiii distrofici sau la cei foarte refractari la supa de legume, se poate introduce, chiar de la varsta de 3 luni, supa Czerny-Kleinschmidt (reteta 7).

Din cele expuse pana acum, rezulta ca, în jurul varstei de 4 luni, copilul primeste 3 mese

de lapte (orele 6, 17 si 20), o masa de fructe la ora 10 si o masa de supa de legume, cu piureu de zarzavat si came fiarta, fin tocata, la orele 12-13

Intre 4 si 5 luni se introduce, ca aliment nou, fainosul, fie în lapte, fie în masa de fructe de la ora 10, la început 1-2%, apoi chiar 5%. De la 4 la 5 luni, se adauga meniurilor mai întai branza de vaci (se începe cu 10 g si se creste zilnic cu aceasta cantitate pana se ajunge la 40 g pe zi) si dupa varsta de 5 luni galbenusul de ou fiert tare (la început 1/4, apoi 1/2 si abia dupa aceea un galbenus întreg).

In acest fel, cand copilul a împlinit 6 luni, primeste, în general, produse din toate grupele mari de alimente, enumerate la începutul acestui capital.

Dupa aceasta varsta vor diferi - de fapt - numai cantitațile, felul sub care se prezinta alimentul (de exemplu, branza de vaci se poate înlocui cu branzeturi fermentate) si modul de pregatire a preparatelor culinare.

Prin meniurile reunite în lucrarea de față, urmarim sa oferim celor interesati un ghid orientativ, astfel meat, printr-o alegere si preparare corespunzatoare, sa se asigure copiilor pana la varsta de 3 ani o alimentatie rationala, indiferent de sezon.

In aceste meniuri, alimentatia de pe o zi este repartizata în 5 mese, ceea ce asigura o utilizare mai buna a hranei. De asemenea, ele respecta, în general, repartizarea judicioasa a numarului de calorii pe mese: 20 - 25% dimineata, 40 -45% la prânz, 20 - 25% seara si 10 — 15% la cele două gustari (de la orele 10 si 17).

Numerotarea meniurilor prezinta avantaj pentru colectivitatile de copii, unde se poate prescrie zilnic, în foaia de observatie sau în fisa copilului, numai numarul meniului ce urmeaza a-i fi servit, felurile de mancare din care este alcatuit acesta urmand sa fie enumerate numai în lista zilnica de alimentatie.

Lista de meniuri este însotita si de un retetar în care se indica modul de pregatire a tuturor preparatelor incluse în meniu. La fiecare preparat sunt prescrise(cu oarecare aproximatie) si cantitatile de alimente necesare pentru una sau mai multe portii, de un anumit gramaj. Numarul portiilor si gramajul unei portii figurează în paranteza ce urmeaza dupa denumirea fiecarui preparat. De asemenea, cifra înscrisa în paranteza dupa fiecare fel de mancare din meniu indica numarul la care poate fi gasit respectivul preparat în retetar. Mai mult chiar, la sfarsitul lucrarii există si un index alfabetic al tuturor preparatelor folosite în meniuri, index care ajuta si el la găsirea rapida, în retetar, a oricăruia dintre felurile de mancare.

In acest fel, este mult usurata munca, "mai ales a celor care se ocupă de calcularea si întocmirea listelor zilnice de alimentatie în colectivitatile de copii. Inmultind cantitatile de alimente necesare pentru un anumit preparat (cantităti care sunt indicate în retetar) cu numărul de copii, se poate calcula rapid cat anume din respectivul aliment trebuie folosit.

La calcularea alimentelor necesare pregatirii hranei copiilor, se vor avea în vedere cantitatea preparatului înscris în meniu si cantitatea de produs rezultată dupa prelucrare. Aceasta din urma este înscrisa, cu oarecare aproximație, în rețetar, la fiecare fel de mancare. Spre exemplu, daca în meniu se indica 100 ml supa, iar în retetar este specițicat ca o portie rezultata dupa pregatire este de 200 ml supa, desigur ca vom înjumatati necesarul de alimente din care se prepara supa.

Atunci cand ne lipsesc unele componente ale preparatelor, le putem înlocui cu altele asemanatoare (de exemplu, fideaua cu macaroane sau taiței); daca acest lucru nu este posibil, vom mari cantitatea celorlalte componente. Astfel, iarna si primavara, cand lipsesc rosiile, ardeii grasi si alte legume proaspete, la prepararea supelor si ciorbelor vom mari cantitatea de morcovi si cartofi folosita, pentru a se asigura un aport nutritiv corespunzator.

Alegerea meniului se va face astfel meat sa poate fi integral pregatit din alimentele pe care le avem la îndemana.

In colectivitatile de copii, se impune ca întocmirea foilor zilnice de alimentație sa se realizeze cu maxima responsabilitate, cu participarea obligatorie a asistentei sefe (dieteticiene, unde exista), a unei bucatarese si a magazionerului de alimente.

In colectivitatile prevazute cu medic, acesta va supraveghea în amanunt felul în care se prescriu meniurile, cantitațile de alimente necesare, dar si modul de pregatire si servire a preparatelor. In cresele cu

orar zilnic, unde copiii sunt luaji seara de familie, se poate ca, la ora 17, sa li se ofere preparatele prevăzute pentru masa de seara, în locul gustarii de dupa-amiaza.

Deoarece meniurile înscrise în prezenta lucrare încep de la varsta de 4 luni, înainte de însusirea acestora, prezentam principalele produse de lapte pentru alimentatia sugarului cu intentia de a preciza modul de hranire a copiilor în primele luni de viata, inclusiv a nou-nascutilor. Este de la sine înteles ca momentul începerii diversificarii alimentatiei ramane întru totul valabil.

PRINCIPALELE PRODUSE DE LAPTE PENTRU ALIMENTATIA SUGARULUI

LAPTELE MATERN

Laptele matem este alimentul natural uman optim pentru alimentația copilului în primele 6 luni de viata. Nu necesita preparative speciale. Se foloseste în alimentatia naturala a sugarilor.

Valoare calorica = 630 - 650/l

LAPTELE DE VACA

Acest lapte se va folosi numai în mod exceptional, cand lipsesc preparatele de lapte praf. Pana la varsta de 4 luni, laptele de vaca trebuie obligatoriu diluat în mucilagiu de orez (MO) 2%, fiert 15-30 minute si zaharat 5%. Dilutiile sunt urmatoarele:

- în luna I = dilutie 1/2 (jumatate lapte + jumatate MO 2%);
- în lunile II - III = dilutie 2/3 (doua parti lapte + o parte MO 2%);
- în lunile III - IV = dilute 3/4 (trei sferturi lapte + un sfert MO 2%).

După luna a IV-a, laptele de vaca se da integral, dar tot zaharat 5%.

Pentru a fi mai bine digerat, laptele de vaca poate fi acidulat:

a) cu acid lactic sol. 10%, 40 ml (7 - 8 lingurițe) la 1 litru de lapte;

b) cu acid lactic sol. 75%, 5 ml (o lingurita) la 1 litru de lapte;

c) cu suc de lamaie, 40 ml (8 lingurite) la 1 litru de lapte.

Nota: cantitatea de acid lactic sau suc de lamaie se calculeaza la 1 litru de lapte, asa ca se vor face corectiile necesare în cazul folosirii dilutiilor de lapte. *Valoare calorica:*

Diluat 1/2, cu 5% zahar = 535 cal/l Diluat 2/3, cu 5% zahar = 635 cal/l Diluat 3/4, cu 5% zahar = 700 cal/l Integral cu 5% zahar = 870 cal/l

PULBERI DIN LAPTE DE VACA INTEGRAL

Sunt preparate obținute prin evaporarea apei din laptele de vaca integral, prin sterilizare la temperaturi înalte si cu modiţicarea calitativa a substantelor nutritive.

Pulberile din lapte (lapte praf) folosite la noi sunt: Raraul, Muresul, Suceava si Lactosanul, acesta din urma fiind singurul lapte romanesc standardizat si se foloseste numai în concentrate de 13%, la copiii peste 4 luni. Pulberile din lapte de vaca se resuspenda în mucilagiu de orez 2-3% si se zahareaza 5%. Concentratia de lapte praf, la 100 ml lapte reconstituit, difera cu varsta:

- în prima luna se foloseste concentratia de 8 g%;
- în lunile II - III se foloseste concentratia de 10 g%;
- din luna a IV-a se foloseste concentratia de 13 g%, ceea ce corespunde laptelui de vaca integral.

Menlionam ca, în general, o lingurita rasa din pulberile de lapte contine circa 3 g. Singur Lactosanul are în ambalaj o menzura (masura) care, rasa, contine, 4,5 g pulbere. Cand se prepara, toate aceste pulberi de lapte de vaca integral se fierb. *Valoare calorica:*

- concentrate 8% cu 5% zahSr = 535 cal/l
- concentrate 10% cu 5% zahar = 700 cal/l
- concentrate 13% cu 5% zahar = 870 cal/l

LAPTELE CALCIC

Primit cu mare placere de sugari, se poate prepara foarte usor atat din laptele de vaca, cat si din laptele praf. Se foloseste în dilutie de 1/2 la sugarii cu varsta pana la 2 luni si în dilutje de 2/3, la sugarii în varsta de 3-4 luni.

Pentru a obtine un litru de lapte calcic *Vi* procedam astfel: într-un vas punem 500 ml lapte de vaca (sau 12 lingurite cu varf de lapte praf integral, resuspendat în 440 ml apa), la care se adauga 50 g zahar si se da un clocot; într-un al doilea vas punem 500 ml apa în care se dizolva 7 tablete de lactat de calciu dietetic, dupa care se fierbe 5 minute. Se rastoarna apoi continutul vasului I în vasul II, se bate cu telul si se mai fierbe 1 minut.

Pentru a pregati un litru de lapte calcic 2/3, vor diferi numai cantitatile: în vasul I punem 660 ml lapte de vaca (sau 18 lingurițe cu varf de lapte praf integral + 600 ml apa) si 50 g zahar, iar în vasul II 340 ml apa + 10 tablete lactat de calciu dietetic.

Valoare calorica:

-dilute 1/2, cu 5% zahar = 610 - 620 cal/l

- diluție 2/3, cu 5% zahar = 710 - 720 cal/l

PULBERI DIN LAPTE DILUAT SI CU ADAOSURI

a) **Gluvilact I,** folosit pentru alimentatia sugarilor cu varsta de 1-2 luni.

b) **Gluvilact II,** folosit pentru alimentatia sugarilor cu varsta peste 2 luni. Sunt pulberi de lapte cu concentrate scazuta de proteine si grasimi, dar cu adaos de zaharoza si amidon. Se resuspenda în apa, în concentrate de 15% si se fierb timp de 5 minute. Se zahareaza 5%. Ambele contin în ambalaj cate o menzura, al carei continut este de 5 g.

Valoare calorica:

Gluvilact I = 910 cal/l

Gluvilact II = 920 cal/l

c) **Glucolact I ji II** sunt pulberi din lapte de vaca diluat 2/3 si 3/4, îmbogatite cu glucoza, zaharoza si zeamil.

Se resuspenda în apa, în concentrate de 15 sau 17% (au cate o masura de cate 5 g), se fierb 5-10 minute si, de regula, nu se zahareaza.

Glucolact I se foloseste în concentrate de 15%, la sugarii pana la 3 luni. *Valoare calorica:* 660/l

Glucolact II se foloseste în concentrate de 17%, la sugarii peste 3 luni. *Valoare calorica:* 760/l :

PULBERI DE LAPTE SEMIECREMAT

a) **Lacto** este un lapte praf partial degresat. Se foloseste în concentrate de 10%, resuspendat în MO 2%, cu 5% zahar, fiert 5 minute, în alimentatia sugarilor din prima luna de viata, alimentația prematuriior, distroficilor si pentru realimentarea în dispepsii simple.

Valoare calorica (cu 5% zahar) = 780 cal/l

b)Lacto I este un lapte praf partial degresat, cu adaos de glucoza si amidon. Se resuspenda în concentrate de 15%, în apa, se fierbe 5 minute si se zahareaza 5%. Se foloseste în alimentatia prematurilor, distroficilor, realimentarea în dispepsii simple, limitat în timp - maximum 4 saptamani.

c) **Lacto II** este un lapte praf partial degresat, cu adaos de zaharoza si dextrin-maltoza. Se pregateste la fel ca Lacto I. Se foloseste la distrofici, îmbogatit cu ulei 1 - 3%, pe o perioada mai mare de timp.

Valoare calorica si pentru Lacto I si pentru Lacto II: = 670 + 200 cal/l

PULBERI DE LAPTE SEMIECREMAT SI ACIDULAT

a) **Eledonul** este o pulbere de babeurre, preparat din lapte de vaca degresat, acidulat prin fermentatie lactica naturala. La noi se gaseste Eledon la cutii cu eticheta galbena, care se resuspenda în MO 2% sau în apa fiarta si racita la 40 - 50°C, în concentratie de 10%. O menzura

aflata în cutie are, rasa, 5 g. Nu se fierbe, dar se zahareaza 5%.

Valoare calorica: 700 cal/l

b) **Prodietonul** este un lapte praf degresat, acidulat prin adaos de acid lactic si îmbogatit cu hidrocarbonati de tip dextrin-maltoza si zaharoza, sustragandu-se astfel substratul de fermentatie al colibacililor. Se pregateste ca toate preparatele ,,instant", resuspendandu-l în apa fiarta si racita la 40 - 50°C, fara a se mai fierbe si fara a-i adauga zahar. Concentratia de prodieton va fi de 10% în primele zile (o masura are 5 g), crescand-o progresiv pana la 17 - 18%, dupa prima luna. Este indicat în alimentatia sugarului eutrofic, pana la varsta de 3-4 luni, nedepasindu-se, indiferent de greutatea sugarului, cantitatea de 1 litru pe zi. Se poate folosi si la prematuri si supraponderali, sau în realimentarea dupa dispepsiile simple.

Valoare calorica: 750 cal/l

c) **Camelpo** este un lapte praf semidegresat, acidițiat prin fermentatie naturala, cu adaos de dextrin-maltoza si amidon. Este o pulbere de lapte uscata, complet solubila. Pentru folosire, se resuspenda în concentratie de 16,5% în apa fiarta si racita la 40°C, fara adaos de zahar. O masura de Camelpo are 5 g. Se foloseste în alimentatia sugarului în primele 3-4 luni de viaja, mai ales la copiii cu stomac
sensibil, care fac diarei în timpul verii.

Valoare calorica: 690 cal/l

PREPARATE DE LAPTE SEMIADAPTATE (CONVENTIONALE)

a) **Robebi A** este o pulbere de lapte cu continut scazut de proteine si grasimi animale, dar cu adaos de dextrin-maltoza, uleiuri vegetale si vitamine. Se resuspenda în concentratie de 15% (o masura: 7,5 g) în apa fiarta si racita la 50°C, apoi se fierbe 3 - 5 minute. Nu se zahareaza. Se foloseste pentru alimentatia sugarului cu greutate intre 3 000 - 4 500 g.

Valoare calorica: 710 cal/l.

b) **Robebi B** se prepara la fel si se foloseste în alimentatia sugarului cu greutate peste 4 500 g.

Valoare calorica: 750 cal/l

c) **Humana baby-fit** se foloseste în concentratie de 15% la copiii cu greutate peste 4 500 g.

d) **Luci** este un preparat care se pregateste la fel, dar în concentrate de 13% si are aceleasi indicajii ca Robebi B. *Valoare calorica:* 680 cal/l

PREPARATE DE LAPTE ADAPTATE (UMANIZATE)

a) **Humana I** este o pulbere extrasa din lapte proaspat, la care s-au adaugat vitamine si biocatalizatori. Foarte apropiat de laptele de mama, este indicat la sugarii (chiar si nou-nascujii) cu greutate între 3 000 - 4 500 g. Se prepara resuspendand pulberea în apa fiarta si racita la 60°C în concentrate de 14% (o masura = 7 g), fara a adauga zahar. Nu se fierbe dupa resuspendare.

Valoare calorica: 710 cal/l

b) **Humana II** se foloseste la sugarii cu greutate peste 4 500 g pana la întarcare. Modul de preparare este acelasi ca la Humana I. Introducerea sa se face treptat, la început amestecat cu Humana I.

Valoare calorica: 750 cal/l

c) **Similac** este o pulbere de lapte cu compoziția si calitatile dietetice foarte apropiate de ale laptelui de mama. Se foloseste în alimentația mixta sau artițicială a sugarului, începand de la nastere, în concentrate de 13%, ceea ce înseamna ca se resuspenda o masura în 60 ml apa fiarta si racita la 40°C, fara a-l fierbe sau a-l zahara.

Valoare calorica: 670 cal/l

PREPARATE DIN LAPTE PENTRU SUBPONDERALI §1 PREMATURI

Toate aceste produse se folosesc pentru alimentatia nou-nascuților cu greutate sub 3 000 g si a prematurilor:

a) **Robolact** este o pulbere de lapte cu continut scazut de proteine, dar cu
adaos de zaharoza, dextrin-maltoza, grasimi animale si vitamine. Pulberea se resuspenda în apa fiarta si racita la circa 60°C, în concentrate de 15% (o lingurita de dozare, rasa, are aprox. 5 g).

Valoare calorica: 600 cal/l

b) **Humana 0** este un lapte umanizat, care se foloseste în concentrate de 15% (o masura are 7,5 g). Se prepara la fel ca Robolactul.

Valoare calorica: 750 cal/l

c) **Materna 0** se foloseste în concentrate de 14% (o masura are 7 g).

Valoare calorica: 730 cai/l

d) **Gluvilact 0,** resuspendat în concentrate de 15%, poate fi folosit ca si Robolactul, si în realimentarea din bolile diareice, forme usoare si medii.

Toate preparatele pentru prematuri nu se fierb si nu se zahareaza.

PREPARATE DE LAPTE TERAPEUTICE (ANTIDISPEPTICE)

Am aratat deja ca în realimentarea din formele usoare de boli diareice pot fi folosite: Eledonul, Prodictonul, Robolactul si Gluvilactul 0. Dintre preparatele terapeutice, mai amintim:

a) **Humana H (Heilnahrung),** un lapte ecremat cu adaos de uleiuri vegetale, de banane, disociate enzimatic. Este un produs dietetic hiperproteic. Se foloseste resuspendandu-l în apa fiarta si racita, la 50°C, în concentrate de 14 g% (o masura = 7 g), fara a-l mai fierbe sau a adauga zahar. Este indicat în realimentarea din bolile diareice acute de la orice varsta, exceptand prima luna de viața (perioada de nou-nascut).

Valoare calorica: 600 cal/l

b) **Dispacid.** Este un lapte albuminos în pulbere, caruia i s-au adaugat dextrin-maltoza, grasimi vegetale, vitamine si fier. Este sarac în lactoza si slab acidulat. Se resuspenda în apa fiarta si racita la 40°C, în concentratie de 10 - 12%, adaugandu-se 5% zahar sau glucoza. Este folosit în realimentarea din dispepsiile acute si diareice trenante. Este contraindicat la copiii sub 3 luni si cu o greutate sub 4 000 g. Nu se da mai mult de 4 - 5 saptamani.

Valoare calorica: 600 cal/l

c) Lactofortul se foloseste în realimentarea sugarilor si copiilor mici cu diaree trenanta sau recidivanta, cu intoleranta la lactoza. De asemenea, se foloseste în realimentarea copiilor cu malnutritie protein-calorica, forme medii si grave. Se utilizeaza în concentratie de 15% (o masura = 5 g), resuspendat în apa fiarta si racita la 40 - 50°C. Dupa dizolvarea pulberii, biberonul confinand preparatul se încalzeste în baie de apa pana la 80 - 90°C (pana abureste).

Valoare calorica: 640 cal/l

d) **Cazeolactul** este un produs care ocupa un loc aparte între preparatele de lapte terapeutice, avand numeroase indicatii. De fapt, Cazeolactul este o pulbere de lapte hiperproteica (contine 60 g% proteine), dar sarac în glucide (lactoza) si grasimi. Cazeolactul pulvis contine tot atatea proteine cat contin 4 700 ml lapte de vaca sau 300 g carne (muschi). De aceea, Cazeolactului i se adauga glucoza 5 - 10% si ulei vegetal 1 - 3%. Se foloseste dupa indicatia medicului. In general, se suspenda 6 g Cazeolact în 100 ml, supa de morcovi sau apa.

Cantitatile zilnice de Cazeolact (conform tabelului) se stabilesc de catre medic, asigurandu-se necesarul zilnic de principii nutritive (proteine 2 - 6 g/kg corp, carbohidrați - zahar 8-12 g/kg corp si lipide - uleiuri vegetale 1 - 3 g/kg corp), în functie de varsta, afectiune, toleranta digestiva si starea de nutriție a fiecarui caz.

Valoare calorica: 100 g pulbere are 340 calorii

Dizolvarea Cazeolactului se face în cantitatea de apa (supa de morcovi) prevazuta în tabel, care în prealabil a fost fiarta (clocotita) împreuna cu zaharul sau glucoza necesara si racita la 37°C (temperatura corpului). In aceasta apa (supa) se introduce cantitatea de cazeolact, masurata sau cantarita, se amesteca cu o lingurita si se încalzeste în baie de apa la 80°C, pana la completa solubilizare.

Tabelul urmator redă cantitațile de Cazeolact, împreuna cu zaharul si grasimile vegetale, ce trebuie administrate în 24 ore, în raport cu greutatea corporala:

Greutatea	Cazeolact*	Glucoza sau** zahar	Ulei** (ml)	Apa sau supa de morcovi
3 000g	10-30	24- 36	3 - 9	50- 4500 ml

3 500g	12-35	42	3-10	5	550
4 000g	14-40	48	4- 12	6	650
4 500g	15-45	54	4-14	6	700
5 000g	17-50	60	5- 15	7	800
6 000g	20-60	70	6- 17	8	900
7 000g	24-70	80	7-20	9	1
8 000g	27-80	90	8-24	9	1
10	34-80	10	10-	1	1
15 000 g	50-90		15-36	1 200-	
		20- 140		1 400 ml	

*in limitele starii nutriționale (eutrofie, distrofie)

** Se produc progresiv si în raport de toleranta digestiva

Produsul astfel preparat se consuma imediat. Se poate prepara si pentru mai multe mese, cu conditia ca pastrarea lui sa se faca în frigider (2 - 6°C), într-un vas special, bine închis.

Atentie! Înainte de administrare, preparatul se poate încalzi numai la baie de apa.

Dupa cateva zile de la începerea dietei cu Cazeolact se poate introduce treptat uleiul vegetal, care se fierbe initial cu apa (supa) si zaharul. Masura introdusă în ambalaj contine 3 g cazeolact sau 12 g zahar.

Indicatiile cazeolactului sunt: distrofii ale sugarului, boala diareica acuta si cronica, sindromul de malabsorbtie de etiologie diversS, malnutriție, arsuri grave, nefroze, ciroze, stari de carenta proteica.

In dietetica, poate fi preparat si încorporat ca supliment de proteine în lapte, supe, piureuri, calculandu-se necesarul proteic în functie de caz.

Cazeolactul se pastreaza la rece si în loc uscat. Dupa deschiderea ambalajului se poate pastra maximum 10 zile la rece, în loc uscat, curat si fară miros.

In ultima vreme au apărut pe piata romaneasca multe preparate din lapt straine, majoritatea pentru sugari.

Datorita tehnicii de fabricate si a elementelor pe care le conțin, aceste produse sunt primite cu placere de catre copii si ajuta efectiv la cresterea si dezvoltarea lor normală.

Aproape toate aceste preparate sunt, de fapt, pulberi de lapte, îmbogatite cu diferite adaosuri, mai ales vitamine si saruri minerale. Pentru reconstituirea a 100 m lapte lichid, de regula, se procedeaza astfel: peste 3 menzuri (masuri care se afla în ambalajul preparatului) de pulbere de lapte se adauga 90 ml apa fiarta în prealabil si apoi racita la temperatura de 50 - 60^{c}C, dupa care se agita bine. De obicei, acest amestec se face direct în biberon.

In instructiunile de pe ambaiajul produsului se specițică dacă preparatul trebuie îndulcit (zaharat), cantitatea ce trebuie administrate copiilor (conform varstei sau greutatii acestora), precum si numărul meselor pe zi.

Acest preparate se pregatesc proaspat pentru fiecare masa, restul de aliment ramas de la o masa nu se refoloseste.

lata cateva dintre aceste produse:

• **AL 110** este un preparat special, fara lactoza. Este destinat nou-născutilor, sugarilor si copiilor mici cu intoleranta la lactoza, care este frecvent asociată cu diareea. In schimb, pulberea contine dextrin-maltoză, grasimi din lapte, ulei de porumb, cazeina, saruri minerale si toate vitaminele necesare dezvoltarii normale a copilului.

O masura rasa de AL 110 contine 4,4 g pulbere.

Valoarea calorica: 500 calorii pentru 100 g pulbere, ceea ce înseamna 670 calorii pentru 1 litru de lapte reconstituit din 900 ml apa fiarta si racita la 50 - 60°C, si 133 g (30 masuri) pulbere AL 110.

• **NUTRILON PREMIUM** este un aliment pentru sugari, complet, sub forma de pulbere. Se poate folosi chiar de la nastere, conform schemei de preparare si administrare înscrisa, în limba romana, pe ambalaj. Contine extract uscat din lapte partial degresat, extract uscat de zer demineralizat, lactoză, grăsime vegetala, minerale, vitamine, micro-elemente.

Valoare calorica: 660 cal/litru.

• **PREAPTAMIL** este un aliment lactat pentru sugari, recomandat de la nastere pana la varsta de 4 luni. Este un produs MILUPA. Reprezinta unul dintre cele mai bune produse pentru sugari. Inainte de a-l folosi, este bine sa se ceara sfatul medicului.

• **MILUMIL** este tot un produs din categoria MILUPA. Poate fi folosit la nou-nascuti, la sugari si chiar la copiii mai mici de un an, o dată cu varsta marindu-se cantitatea de lapte administrată. Contine carbohidrati, grasimi si albumine, saruri minerale, carbonat de calciu si vitamine. Se prepara dizolvand 15 g (3 măsuri din cutie) Milumil în 90 ml apa fiarta proaspat si racită la 60°C. Nu se folosesc adaosuri. Cantitatea zilnică se stabileste în functie de greutatea copilului.

Valoare calorica: 740 cal/litru.

• **BEBA** este un aliment lactat pentru sugarii mai mari de 3 luni. El furnizeaza toate elementele necesare unei cresteri armonioase în primul an de viata si chiar dupa aceea. Este o pulbere de lapte partial degresata, care contine lactoza, uleiuri vegetale, amidon de porumb, 12 vitamine, fier si saruri minerale. Nu contine gluten. Cantitatea de lapte necesara se calculeaza în raport cu greutatea copilului (aproximativ 150 - 200 ml iapte pe kg corp).

• **ENFAMIL** - pulbere este un produs care se foloseste sub doua forme:

- Enfamil 1 - pentru sugarii cu varsta între 0 - 6 luni;
- Enfamil 2 - pentru copiii cu varsta peste 6 luni.

Formula lor se bazeaza în principal pe proteinele din lactoser si sunt recomandate pentru alimentatia sugarilor si a copiilor sanatosi.

Pe langa o cantitate moderata de fier, preparatele Enfamil contin lactoza, ulei de cocos, de palmier si soia, ulei vegetal, proteine concentrate din zer, saruri minerale si vitamine. La preparare trebuie retJnut ca în cazul Enfamil-ului se adauga laptele praf în apa si nu invers.

O masura din cutie conține 4,3 ml lapte praf.

Valoare calorica pentru Enfamil 1: 680 cal/litru.

• **FARLEY'S** este o pulbere de lapte care se foloseste la copiii mai mari de 6 luni, fiind mai bogat în fier si vitamine decat laptele de vaca.

Valoare calorica: 680 cal/litru.

• **SIMILAC CU FIER.** Este un produs al laboratorului ABBOTT din SUA; administrat înca din primul an de viata, previne aparitia anemiei produse de lipsa de fier. Se prepara resuspendand pulberea de lapte în apa fiarta si racita la 50 - 60°C (o masura rasa de pulbere la 60 ml apa).

Valoare calorica: 515 cal/100 g pulbere, adica 680 cal/l în dilutie standard,

• **SIMILAC SPECIAL CARE.** Este un aliment complet, destinat nou-nascutilor prematuri, cu greutate mica si foarte mica la nastere. Este un produs suprasaturat în substante nutritive, care asigura o mai buna rata a cresterii, o maturizare mai rapida a organelor si o marire a rezistenjei organismului la boli.

Contine mai putina cazeina, carbohidratii sunt reprezentati în proportii egale de lactoza si policoza (sirop de porumb), iar grasimile sunt absorbabile în proportie de 91 - 92%, fiind reprezentate de soia 30%, ulei de cocos 20%, iar 10% din calorii provin din acidul linoleic.

Raportul calciu/fosfor este 2/1 (optim), iar conținutul de fier este 3 mg/l.

Se administreaza în cantitate de 120 - 150 ml/kg corp/zi.

Valoare calorica: 800 cal/l.

• **ISOMIL** este un produs realizat pe baza unei formule dietetice cu proteine de soia (nu contine deci proteine de origine animala din lapte), uleiuri vegetale (porumb, cocos, soia), vitamine, saruri minerale si fier. Nu contine lactoza, iar carbohidratii sunt reprezentati în proportie de 50% de sirop de porumb si 50% de zaharoza, ceea ce permite o absorbtie optima. Este indicat la copiii cu colici abdominale, diaree acuta (în realimentare), sensibilitate la laptele de vaca, intolerand la lactoza, sau la copiii cu antecedente alergice familiale.

• **ALPREM ALSOY NAN** si **NL** 33 sunt alte produse de lapte straine, care pot fi administrate cu succes la sugari si la copiii mici.

• **LACTOVIT** este un lapte pulbere pus recent în consum de Intreprinderea de Industrializare a Laptelui Harghita. Este, deci, un preparat romanesc, destinal alimentatiei copiilor cu varste cuprinse între 4 si 12 luni. El conține ser demineralizat lapte de vaca smantanit, grasimi din lapte de vaca, ulei vegetal,

dextrin-maltoza saruri minerale (din care fier 8,5 mg la 100 g pulbere de lapte) si vitamine. Pentru a pregati 100 ml lapte lichid se adauga 14 g (3 masuri din cutie) de pulbere peste 90 m apa fiarta si racita la 40 - 50°C, si se agita bine. O masura rasa de Lactovit contin 4,8 g pulbere. Cutia de iapte praf, bine închisa, se pastreaza în loc rece, uscat si curat, cel mult 2 saptamani dupa desfacerea ei.

Valoare calorica: 500 cal/100 g pulbere sau 700 cal/l de lapte reconstituit.

Economia de piata, asa cum este ea înteleasa în tara noastră, si-a pus însa amprenta ei nefasta si asupra preparatelor de lapte autentice. Astfel, dintre numeroasele produse romanesti de pulberi de lapte descrise în acest capitol, în prezent nu se mai fabrica nici unul, exceptand Lactovitul, pe care l-am amintit deja. Nu cunosc ratiunea care a stat la baza scoaterii din uz a preparatelor realizate în țara noastră, a căror folosinta daduse bune rezultate, mai ales ca înlocuirea lor cu produse similare importate presupune mari eforturi valutare si, concomitent, o crestere simfitoare a costului acestora. Probabil ca de îndata ce aceasta ,,moda", stimulata de comisioane substantiate, va trece, se va reveni la productia autohtona de pulberi de lapte, mai ales ca formulele de fabricate exista, iar utilajele necesare suntm stare de funcționare imediata.

Este motivul pentru care am considerat ca nu trebuie sa eliminam din lucrarea de fata aceste preparate romanesti, care în curand îşi vor regasi cu siguranja utilitatea pe care o merita.

Toate preparatele de lapte folosite în alimentația sugarului trebuie încalzite înainte de a fi administrate la o temperatura în jur de 37°C (temperatura corpului). Ele se administreaza cu biberonul, lingurifa sau - în anumite cazuri - cu pipeta ori chiar prin gavaj (cu sonda).

Cantitatea de preparat de lapte ce trebuie administrata zilnic unui sugar se poate calcula foarte usor, tinand cont de lichidele pe care trebuie să le primeasca sugarul în 24 ore: 150 - 200 ml/kg corp. Cu cat sugarul este mai mic, ne apropiem de limita superioara a ratiei (200 ml/kg corp), scazand-o treptat catre limita inferioară, pe masura ce copilul creste în varsta. In orice caz, nu vom depasi cantitatea de 1 litru de preparat de lapte pe zi, indiferent de greutatea sugarului. Cantitatea totală de aliment pe 24 ore se repartizeaza în 6 mese egale în primele 2-3 luni de viață (la trei ore si jumatate interval, cu pauza noaptea); apoi se vor da numai 5 mese zilnic (la 4 ore interval).

In prima lună de viata, în cazul alimentației la san sau cu preparatele Humana (0 sau 1), numarul meselor zilnice poate fi marit la 7, la interval de 3 ore, respectând o pauza de 6 ore, între orele 24-6.

MENIURI

* Cifra înscrisa între paranteze indica numarul retetei la care se arata modul de preparare.

MENIURI PENTRU COPIII CU VARSTA DE 4 - 5 LUNI

Meniu 1

3 mese x 150 ml lapte integral 5-7% zaharat + 2% faina de orez
1 masa x 120 ml lapte de vaca 5-7% zaharat + 40 ml suc fructe cu 10 ml sirop de zahar
1 masa x 100 ml bulion de legume (1, 2) + 60 g piure de zarzavat (204)

Calorii: 620

Meniu 2

2 mese x 200 ml lapte integral 5-7% zaharat + 1-2% pesmet
1 masa x 120 ml lapte de vaca 5-7% zaharat + 40 ml suc de fructe cu 10 ml sirop de zahăr
1 masa x 100 ml supa de zarzavat cu gris (5) + 60 g piure zarzavat (204)
1 masa x 100 ml supa Czerny - Kleinschmidt (7)

Calorii: 680

Meniu 3

2 mese x 200 ml lapte integral 5-7% zaharat + 1-2% făina de biscuiti
1 masă x 50 g mere coapte decojite si pasate (248)

1 masa x 100 ml supa de zarzavat (3, 4) + 60 g piure de legume (204) + 30 carne fiarta si tocata (mixata)

1 masa x 100 ml fiertura de lapte cu faina de orez sau grau (94)

Calorii: 67C

Meniu 4

2 mese x 200 ml lapte integral 5-7% zaharat + 1-2% faina de biscuiți
1 masa x 60 g spuma de mere cu gris (253)

1 masa x 100 ml bulion de legume (1, 2) + 60 g piure zarzavat (204) + *2-':* lingurife pasta de carne (290)

1 masa x 100 ml fiertura de lapte cu faina de grau sau orez (94)

Calorii: 641

Meniu 5

2 mese x 200 ml lapte integral 5-7% zaharat + 1-2% faina de orez 1 masa x 120 g mere rase cu biscuiți (250)

1 masa x 100 ml supa de zarzavat (3, 4) + 60 g piure de legume (204) + 30 g carne fiarta si tocata (mixata)

1 masa x 200 ml supa Czerny - Kleinschmidt (7)

Calorii: 645

Meniu 6

2 mese x 200 ml lapte integral 5-7% zaharat + 1-2% faina de grau rumenita 1 masa x 120 g spumă de mere cu biscuiti (252)

1 masa x 100 ml bulion de legume (1, 2) + 50 g Cazeolact + 50 g piure de legume (204)

1 masa x 200 g fulgi de ovaz cu lapte (269)

Calorii: 695

Meniu 7

2 mese x 200 ml lapte integral 5-7% zaharat + 1-2% faina de biscuiți
1 masa x 100 g mere coapte, decojite si pasate (248)

1 masa x 100 ml supa de zarzavat (3, 4) + 60 g piure de legume (204/ + 30 g carne fiarta si tocata (mixata)

1 masa x 200 ml lapte cu gris 5% (265)

Calorii: 645

Meniu 8

1 masă x 200 ml lapte integral 5-7% zaharat + 1-2% faina de grau rumenita

1 masa x 60 g spuma de mere cu biscuiti (252)

1 masa x 100 ml supa crema de morcovi cu lapte (19) + 60 g piure de legume (204) + 2-3 lingurite pasta de carne (290)

1 masa x 100 ml fiertura de lapte cu faina de orez (94) 1 masa x 150 ml lapte cu gris 5% (265)

Calorii: 680

Meniu 9

1 masa x 200 ml lapte integral 5-7% zaharat + 1-2% pesmet

1 masa x 60 g mere rase cu biscuiti (250)

1 masă x 100 ml supa de zarzavat (3, 4) + 50 g cazeolact + 50 g piure de legume (204)

1 masa x 100 g fulgi de ovaz cu lapte (269)

1 masa x 200 ml supa Czerny-Kleinschmidt (7)

Calorii: 685

Meniu 10

1 masa x 200 ml lapte integral 5-7% zaharat + 1-2% faina de biscuiti

1 masa x 60 g mere rase cu pesmet si unt (251)

1 masa x 120 ml bulion de zarzavat (2) + 60 g piure de legume (204) + 30 g carne fiartă si tocata (mixata)

1 masa x 100 ml lapte cu gris 5% (265)

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu fain3 de orez (94)

Calorii: 690

Meniu 11

1 masa x 200 ml lapte integral 5-7% zaharat + 1-2% pesmet

1 masa x 60 g piure mere coapte (254)

1 masa x 100 ml supa de zarzavat cu gris (5) + 60 g piure de legume (204) + 40 g Cdzelact + 3 lingurije pasta de carne (290)

1 masa x 100 g fulgi de ovaz cu lapte (169)

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de biscuiti (94)

Calorii: 745

Meniu 12

1 masa x 200 ml lapte integral 5-7% zaharat + 1-2% pesmet

1 masa x 60 g mere rase cu biscuiti (250)

1 masa x 120 ml bulion limpede de legume (1) + 50 g piure de morcovi (200) + 30 g carne fiarta si tocata (mixata)

1 masa x 100 g spuma de gris cu lapte (91)

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de orez (94)

Calorii: 700

Meniu 13

1 masa x 200 ml lapte integral 5-7% zaharat + 1-2% faina de biscuiti

1 masa x 50 g piure de mere fierte (255) 1 masa x 100 ml supa de zarzavat (4) + 50 g piure de morcovi (200) + 3 lingurife de pasta de carne (290)

1 masa x 100 ml lapte cu gris 5% (265)

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de grau (94)

Calorii: 665

Meniu 14

1 masa x 200 ml lapte integral 5-7% zaharat + 1-2% pesmet

1 masa x 60 g spuma de mere cu gris (253)

1 masa x 100 ml supa de zarzavat (3, 4) + 60 g piure de legume (204) + 30 carne fiarta si tocata (mixata)

1 masa x 100 ml fiertura de lapte cu faina de orez (94)

1 masa x 200 ml lapte de vaca integral, 5-7% zaharat + 1-2% făina de biscuiți

Calorii: 695

Meniu 15

1 masa x 200 ml lapte integral 5-7% zaharat + 1-2% fain3 de biscuiti

1 masa x 50 g mere coapte, decojite si pasate (248)

1 masa x 100 ml supa de zarzavat (3, 4) + 60 g piure de legume (204) + 2-3 lingurite pasta de carne (290)

1 masa x 200 ml lapte cu gris 5%(265)

1 masa x 200 ml supa Czerny - Kleinschmidt (7)

Calorii: 700

Meniu 16

1 masa x 200 ml lapte integral 5-7% zaharat + 1-2% pesmet

1 masa x 60 g mere rase cu biscuiți (250)

1 masa x 100 ml bulion de zarzavat (1, 2) + 60 g piure de legume (204) + 30 g carne fiarta si tocata (mixata)

1 masa x 100 ml fiertura de lapte cu faina de orez (94)

1 masa x 200 ml lapte cu gris 5% (265)

Calorii: 695

Meniu 17

1 masa x 200 ml lapte integral 5-7% zaharat + 1-2% faina de grau rumenita

1 masa x 60 g mere rase cu biscuiți (250)

1 masa x 100 ml supa crema de morcovi cu lapte (19) + 60 g piure de legume (204)

1 masa x 150 g spuma de gris cu lapte (91)

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de orez (94)

Calorii: 675

Meniu 18

1 masa x 200 ml lapte integral 5-7% zaharat + 1-2% faina de biscuiți

1 masa x 60 g mere rase cu pesmet si unt (251)

1 masa x 100 ml supa crema de morcovi cu lapte (19) + 60 g piure de zarzavat (204) + 3 lingurite de pasta de carne (290)

1 masa x 200 g fulgi de ovaz cu lapte (269)

1 masa x 100 ml supa Czerny - Kleinschmidt (7)

Calorii: 645

Meniu 19

1 masa x 200 ml lapte integral 5-7% zaharat + 1-2% pesmet

1 masa x 60 g piure de mere coapte (254) _

1 masa x 100 ml supa de zarzavat (3, 4) + 50 g piure de morcovi (200) + 15-20 g pasta de carne (290)

1 masa x 100 g spuma de gris cu lapte (91)

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu biscuiti (94)

Calorii: 715

Meniu 20

1 masa x 200 ml lapte integral 5-7% zaharat + 1-2% faina de biscuiți

1 masa x 50 g piure de mere fierte (255)

1 masa x 100 ml supa Czerny - Kleinschmidt (7) + 100 g piure de legume (204)

1 masa x 100 ml lapte cu gris 5% (265)

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de orez (94)

Calorii: 695

MENIURI PENTRU COPIII CU VARSTA DE 5 - 6 LUNI

Meniu 21

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 2 biscuiți

1 masa x 50 g mere coapte, decojite si casate (248)

1 masa x 100 ml supa de zarzavat (3, 4) + 80 g piure de cartofi (197) + 30 g carne fiarta si tocata

(mixata)

1 masa x 100 g orez pasat cu branza de vaci si zahar vanilat sau coaja de lămaie (272)

1 masa x 200 g pesmet cu lapte 5% (267)

Calorii: 790

Meniu 22

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 5% fainos (pesmet, faina de orez, zeamil)

1 masa x 60 g mere rase cu biscuiți (250)

1 masa x 100 ml supa crema de morcovi cu lapte (19) + 50 g piure din zarzavaturi diferite (204) + 40 g branza de vaci

1 masa x 200 g spuma de gris cu lapte (91)

1 masa x 200 ml supa Czerny - Kleinschmidt (7)

Calorii: 780

Meniu 23

1 masa x 200 ml lapte integral 5 % zaharat + 10 g faina de biscuiți

1 masa x 60 g mere rase cu pesmet si unt (251)

1 masa x 120 ml bulion de zarzavat (1, 2) + 50 g piure de cartofi copti (198) 30 g carne fiarta tocata (mixata)

1 masă x 60 g orez fiert si pasat + 60 g Cazeolact + 40 g branza de vaci 1 masa x 200 g pesmet cu lapte (267)

Calorii: 775

Meniu 24

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 10 g pesmet

1 masa x 60 g spuma de mere cu gris (253)

1 masa x 100 ml supa de zarzavat (3, 4) + 60 ml sos alb (45, 46) cu 30 g carne fiarta tocata (mixata)

1 masa x 150 g orez pasat cu branza de vaci si 5 g unt (272)

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de orez sau de grau (94)

Calorii: 755

Meniu 25

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 2 biscuiti

1 masa x 60 g piure din fructe cu branza de vaci (256)

1 masa x 100 ml supa de zarzavat cu gris (5) + 80 g piure de cartofi (197, 198, 199) + 1 galbenus de ou

1 masa x 100 g fulgi de ovaz cu lapte (269) 1 masa x 200 g pesmet cu lapte 5% (267)

Calorii: 820

Meniu 26

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 10 g faina de biscuiti

1 masa x 50 g mere coapte, decojite si pasate (248)

1 masa x 100 ml supa de zarzavat (3, 4) + 50 g piure de morcovi (200) + 30 g carne fiarta si tocata (mixata)

1 masa x 150 g orez pasat cu branza de vaci si 5 g unt (272)

1 masa x 200 ml lapte cu gris 5% (265)

Calorii: 760

Meniu 27

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 10 g pesmet

1 masa x 60 g spuma de mere cu biscuiti (252)

1 masa x 100 ml supa de zarzavat cu gris (5) + 80 g piure de cartofi (197, 198, 199) + 30-50 ml sos alb (45, 46)

1 masa x 100 g orez pasat cu branza de vaci si 15 - 20 g morcov ras (272)

1 masa x 200 ml lapte cu zeamil (268) sau fiertura de lapte cu faina de grau (94)

Calorii: 795

Meniu 28

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 2 biscuiți 1 masa x 60 g mere rase cu pesmet si unt (251)

1 masa x 100 ml supa crema de morcovi ou lapte (19) + 60 g piure de zarzavaturi diferite (204) + 1 galbenus de ou

1 masa x 100 g spuma de gris cu lapte (91)

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de orez sau grau (94)

Calorii: 790

Meniu 29

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 10 g pesmet

1 masa x 60 g mere rase cu biscuiți (250)

1 masa x 100 ml supa de zarzavat (3, 4) + 50 ml sos roz (61) + 30 g pasta de carne (290)

1 masa x 60 g orez pasat + 60 g Cazeolact (lapte integral) + 40 g branza de vaci

1 masa x 200 ml lapte cu gris 5%(255)

Calorii: 725

Meniu 30

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 10 g faina de orez

1 masa x 60 g spuma de mere cu biscuiți (252)

1 masa x 120 ml bulion de legume (1, 2) + 60 g piure de zarzavaturi diferite (204) + 30 g carne fiarta tocata (mixata)

1 masa x 100 g spuma de gris cu lapte (91)

1 masa x 200 ml supa Czerny - Kleinschmidt (7)

Calorii: 780

Meniu 31

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 2 biscuiți

1 masa x 50 g mere coapte, decojite si pasate (248)

1 masa x 100 ml supa de zarzavat (3, 4) + 40 g piure de cartofi (199) + 30-50 ml sos alb (45, 46) + 20 g pasta de carne (290)

1 masa x 100 g pesmet cu lapte (267)

1 masa x 200 ml lapte cu zeamil (268) sau cu faina de orez 5% (94)

Calorii: 770

Meniu 32

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 10 g faina de biscuiți

1 masa x 60 g piure de fructe cu branza de vaci (256)

1 masa x 100 ml supa de zarzavat (3, 4) + 100 g piure de morcovi (200) + 1 galbenus de ou

1 masa x 100 g spuma de gris cu lapte (91)

1 masa x 200 ml supa Czerny - Kleinschmidt (7)

Calorii: 790

Meniu 33

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 10 g pesmet

1 masa x 60 g spuma de mere cu biscuiți (252)

1 masa x 100 ml supă de zarzavat (3, 4) + 80 g piure de cartofi (197,198,199) + 40 g branza de vaci

1 masa x 100 ml fiertura de lapte cu faina de orez sau grau (94)

1 masa x 200 ml lapte cu gris 5% (265) sau fulgi de ovaz cu lapte (269)

Calorii: 785

Meniu 39

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 10 g faina de biscuiti

1 masa x 60 g piure de fructe cu branza de vaci (256)

1 masa x 100 ml supa de zarzavat (3, 4) + 80 g piure de legume (204) + 30 g carne fiarta si tocata (mixata)

1 masa x 100 g spuma de gris cu lapte (91)

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de grau sau de orez (94)

Calorii: 745

Meniu 40

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 10 g pesmet

1 masa x 60 g spuma de mere cu gris (253)

1 masa x 100 ml supa de zarzavat (3, 4) + 80 g piure de cartofi (197,198, 199) + 40 g branza de vaci

1 masa x 100 ml lapte cu zeamil (268) sau cu fulgi de ovaz (269)

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de orez (94)

Calorii: 765

Meniu 41

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 10 g pesmet

1 masa x 60 g mere rase cu biscuiți (250)

1 masa x 100 ml supa de zarzavat (3, 4) + 50 g piure de morcovi (200) + 40 g branza de vaci

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de orez (94)

1 masa x 200 ml supa Czerny - Kleinschmidt (7)

Calorii: 750

Meniu 42

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 10 g faina de biscuiti

1 masa x 120 g spuma de mere cu gris (253)

1 masa x 100 ml bulion de legume (1, 2) + 50 g piure de morcovi (200) + 30 g carne fiarta si tocata (mixata)

1 masa x 60 g orez fiert si pasat + 60 ml lapte de vaca integral + 40 g branza de vaci

1 masa x 200 ml lapte cu zeamil (268) sau cu fulgi de ovaz (269)

Calorii: 740

Meniu 43

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 2 biscuiti

1 masa x 120 g mere coapte, decojite si pasate (248)

1 masa x 100 ml supa de zarzavat (3, 4) + 60 g piure de zarzavat (204) + 1 galbenus de ou

1 masa x 100 g orez pasat cu branza de vaci si zahar vanilat (272) sau cu fulgi de ovaz (269) '

i

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de grau sau de orez (94)

Calorii: 760

Meniu 44

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 10 g faina de biscuiți 1 masa x 60 g mere rase cu pesmet si unt (251)

1 masa x 100 ml supS crema de morcovi cu lapte (19) + 60 g piure de zarzavaturi (204) + 40 g branza de vaci

1 masa x 100 g spuma de gris cu lapte (91)

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu fain5 de orez (94)

Calorii: 740

Meniu 45

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 10 g pesmet

1 masa x 60 g piure de fructe cu branza de vaci (256)

1 masa x 100 ml supa de zarzavat (3, 4) + 40 g piure de cartofi (197,198, 199) + 30-50 ml sos alb (45, 46) + 30 g pasta de carne (290)

1 masa x 100 g spuma de gris cu lapte (290)

1 masa x 200 ml lapte cu zeamil (268) sau cu fulgi de ovaz (269)

Calorii: 760 - 790

Meniu 46

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 2 biscuiți

1 masa x 60 g spuma de mere cu gris (253)

1 masa x 100 ml supa de zarzavat (3, 4) + 60 g piure de zarzavaturi (204) + 30 g carne fiarta si tocata (mixata)

1 masa x 100 g orez pasat cu branza de vaci si 5 g unt (272)

1 masa x 200 g pesmet cu lapte 5% (267)

Calorii: 785

Meniu 47

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 10 g pesmet

1 masa x 120 g mere rase cu biscuiti (250)

1 masa x 100 ml supa de zarzavat (3, 4) + 40 g piure de cartofi (199) + 50 ml sos roz (61) + 1 galbenus de ou

1 masa x 100 g orez pasat cu branza de vaci si zahar vanilat (272)

1 masa x 200 g gris cu lapte (256)

Calorii: 820

Meniu 48

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 10 g faina de biscuiți

1 masa x 60 g piure de fructe cu branza de vaci (256)

1 masa x 100 ml supa de zarzavat (3, 4) + 80 g piure de zarzavaturi (204) + 30 g carne fiarta si tocata (mixata)

1 masa x 100 g spuma de gris cu lapte (91)

1 masa x 200 ml supa Czerny - Kleinschmidt (7)

Calorii: 785

Meniu 49

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 10 g pesmet

1 masa x 50 g mere coapte, decojite si pasate (248)

1 masa x 100 ml supa de morcovi cu lapte (19) + 80 g piure de cartofi (19J 198) + 30 g pasta de carne (290)

1 masa x 150 ml lapte cu zeamil (268) sau cu fulgi de ovaz cu lapte (269)

1 masa x 200 g orez pasat cu branza de vaci si 5 g unt (272)

Calorii: 715

Meniu 50

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 2 biscuiti

1 masa x 60 g spuma de mere cu gris (253)

1 masa x 100 ml supa de zarzavat (3, 4) + 40 g piure de cartofi (199) 30-50 ml sos alb (45, 46) + 1 galbenus de ou ,

1 masa x 100 g orez pasat cu branza de vaci si 10-20 g morcov crud ras (272)

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de grau sau de orez (94)

Calorii: 810-835

MENIURI PENTRU COPIII DE 6 - 7 LUNI

Meniu 51

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 3-4 biscuiti

1 masa x 60 g piure de mere coapte (254)

1 masa x 100 ml supa de zarzavat (3, 4) + 60 g piure de zarzavaturi (204) 30 g carne fiarta si tocata (mixaia) + 30 g paine alba

1 masa x 130 g branza de vaci cu lapte, dar fara stafide (89)

1 masa x 150 g orez cu lapte (266)

Calorii: 935

Meniu 52

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 10 g pesmet

1 masa x 60 g mere rase cu biscuiti (250)

1 masa x 100 ml crema de cartofi (22) + 50 g piure de morcovi (200) + 30-50 ml sos alb (45, 46) + 40 g branza de vaci + 30 g paine alba

1 masa x 200 g spuma de gris cu lapte (91)

1 masa x 200 ml lapte cu zeamil (268) sau cu fulgi de ovaz (269)

Calorii: 960

Meniu 53

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba

1 masa x 50 g mere coapte, decojite si pasate (248)

1 masa x 100 ml supa de legume (3, 4) + 80 g piure de cartofi (197, 198, 199) + 30 g carne fiarta si tocata (mixata) + 20 g paine albă.

1 masa x 100 g orez pasat cu lapte (271)

1 masa x 180 g budinca de fainoase cu lapte (127) + 50 ml sos Bechamel (48)

Calorii: 995

Meniu 54

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 2-3 biscuiți

1 masa x 60 g piure de mere coapte (254) sau compot de mere (399)

1 masa x 100 ml supa de carne de vaca cu gris (32) + 80 g piure de zarzavaturi (204) + 30 g carne fiarta si tocata (mixata) + 20 g paine alba

1 masa x 150 g orez pasat cu branza de vaci si 1/8 plic zahar vanilat (272)

1 masa x 200 ml fiertura Moro (8, 9)

Calorii: 940

Meniu 55

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 10 g faina de biscuiți

1 masa x 60 g spuma de mere cu gris (253)

1 masa x 120 ml supa crema de cartofi (18) + 100 g piure de morcovi (200) + 1 galbenus de ou fiert tare + 30 g paine alba

1 masa x 160 g iaurt (79) cu 12 g zahar + 10 g pesmet

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de orez sau grau (94)

Calorii: 880

Meniu 56

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba

1 masa x 50 g piure de mere, piersici sau pere (342)

1 masa x 120 ml supa de zarzavat cu sos alb si galbenus de ou (13) + 80 g piure de cartofi (197, 198, 199) + 30 g pasta de carne (290) + 30 g paine alba

1 masa x 140 g spuma de gris cu zeama de fructe (340)

1 masa x 200 g orez pasat cu lapte (271)

Calorii: 925

Meniu 57

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 3-4 biscuiti

1 masa x 50 g piure de mere, sau alte fructe, cu branza de vaci (255)

1 masa x 100 ml supa crema de orez (21) + 50 g piure de morcovi (200) + 30 g carne fiarta si tocata (mixata) + 30 g paine alba

1 masa x 160 g iaurt (79) + 12 g zahar si 10 g pesmet

1 masa x 200 g gris cu lapte 5% (265)

Calorii: 905

Meniu 58

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 10 g pesmet

1 masa x 60 g spuma de mere cu biscuiți (252)

1 masa x 100 ml supa de cartofi (10) + 60 g piure de zarzavat (204) + 30-50 ml sos alb (45, 46) + 30 g pasta de carne (290) + 30 g paine alba.

1 masa x 100 ml lapte cu zeamil (268) sau cu fulgi de ovaz (269)

1 masa x 200 g orez cu lapte (266)

Calorii: 84!

Meniu 59

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba

1 masa x 60 ml zeama de fructe si legume amestecate (247) + 10 g faina d biscuiti

1 masa x 100 ml supa de carne de vaca cu gris (32) + 50 g piure de zarzavat (204) + 30 g pasta de carne (290) + 30 g paine alba

1 masa x 200 g orez pasat cu lapte (271)

1 masa x 200 g pesmet cu lapte 5% (267)

Calorii: 940

Meniu 60

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 10 g pesmet

1 masa x 120 ml compot de mere (399) sau chisel de fructe (259)

1 masa x 100 ml supa crema de morcovi (23) + 100 g orez pasat cu branza de vaci si 1/2 galbenus de ou (272) + 30 g paine alba

1 masa x 200 g gris cu iapte 5% (265)

1 masa x 130 g cartofi noi cu smantana (212) + 100 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 925

Meniu 61

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 2-3 biscuiți

1 masa x 60 g mere rase cu pesmet si unt (251)

1 masa x 100 ml supa crema de morcovi cu lapte (19) + 80 g piure de cartofi (197) + 1 galbenus fiert tare + 30 g paine alba

1 masa x 100 g orez pasat cu branza de vaci si zahar vanilat (272)

1 masa x 200 ml fiertura Moro (8, 9)

Calorii: 875

Meniu 62

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 10 g faina biscuiti

1 masa x 60 g spuma de mere cu gris (253)

1 masa x 100 ml supa de zarzavat cu gris (5) + 100 g orez pasat cu branza de vaci si piure de cartofi

(272) + 30 g paine alba
1 masa x 160 g iaurt (79) + 12 g zahar + 10 g pesmet
1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de orez (94)

Calorii: 920

Meniu 63
1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 10 g pesmet
1 masa x 60 g mere rase cu biscuiti (250)
1 masa x 100 ml supa de zarzavat (3, 4) + 60 g budinca de legume (147) + 50 ml sos Bechamel (48) + 30 g paine alba
1 masa x 130 g branza de vaci cu lapte (89)
1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de orez sau grau (94)

Calorii: 935

Meniu 64
1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 10 g faina biscuiti
1 masa x 60 ml chisel de fructe (259) sau compot de mere (399)
1 masa x 100 ml supa de carne de vaca cu gris (32) + 30 ml sos de legume (60) + 40 g piure de cartofi (199) + 20 g pasta de carne (290) + 30 g paine alba
1 masa x 160 g iaurt (79) + 12 g zahar + 10 g pesmet
1 masa x 150 g orez cu lapte (266) + 20 ml suc de visine (263)

Calorii: 905

Meniu 65
1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba
1 masa x 70 g spuma de gris cu zeama de fructe (340)
1 masa x 100 ml bulion de zarzavat (2) + 120 g budinca de cartofi (153) + 30 ml sos de iaurt (52) + 30 g paine alba
1 masa x 180 g orez pasat cu branza de vaci si zahar vanilat (272)
1 masa x 200 ml lapte cu zeamil (268) sau fulgi de ovaz (269)

Calorii: 900

Meniu 66
1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 2-3 biscuiti
1 masa x 50 g mere coapte, decojite si pasate (248)
1 masa x 100 ml supa crema de cartofi (18) + 50 g piure de morcovi (200) + 40 g branza de vaci + 30 g paine alba
1 masa x 180 g orez pasat cu lapte (271)
1 masa x 200 g pesmet cu lapte 8% (267)

Calorii: 920

Meniu 67
1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba
1 masa x 60 g mere rase cu biscuiti (250)
1 masa x 100 ml supa de carne de vaca cu orez (32) + 60 g piure de zarzavaturi (204) + 30 ml sos roz (61) + 30 g carne fiarta si tocata (mixata) + 30 g paine alba
1 masa x 100 g spuma de gris cu lapte (91)
1 masa x 180 g budinca de fainoase cu lapte (127)

Calorii: 930

Meniu 68
1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba
1 masa x 60 g mere rase cu pesmet si unt (251)
1 masa x 100 ml supa de zarzavat cu sos alb si galbenus de ou (13) + 80 gr piure de cartofi (197, 198, 199) + 30 g carne fiarta si tocata (mixata) + 30 g paine alba

1 masa x 100 g spuma de gris cu lapte (91)

1 masa x 150 g orez cu lapte (266)

Calorii: 970

Meniu 69

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 10% faina biscuiți

1 masa x 60 g piure de mere coapte (254) .

1 masa x 100 ml supa crema de orez (21) + 80 g piure de cartofi (197, 198, 199) + 30 g pasta de carne (290) + 30 g paine alba

1 masa x 100 g gris cu lapte 5% (265)

1 masa x 200 ml fiertura Moro (8, 9)

Calorii: 970

Meniu 70

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 10 g pesmet

1 masa x 120 g piure de fructe cu branza de vaci (256)

1 masa x 120 ml bulion de legume (1) + 60 g piure de zarzavat (204) + 1; gaibenus de ou fieri tare + 30 g paine alba

1 masa x 200 ml lapte cu zeamil (268) sau cu fulgi de ovaz (269)

1 masa x 200 g gris cu lapte 5% (265)

Calorii: 905

Meniu 71

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 3-4 biscuiti

1 masa x 130 g branza de vaci cu lapte fara stafide (89)

1 masa x 100 ml supa de cartofi (10) + 60 g piure de zarzavaturi (204) + 30 gj carne fiarta si tocata (mixata) + 30 g paine alba

1 masa x 100 g piure de mere, pere sau piersici (342)

1 masa x 200 g gris cu lapte (265)

Calorii: 945

Meniu 72

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba

1 masa x 60 g spuma de mere cu biscuiți (252)

1 masa x 100 ml supa crema de morcovi cu lapte (19) + 80 g piure de cartofi copfi (198) + 1 galbenus de ou fiert tare + 30 g paine alba

1 masa x 100 g orez cu lapte (266), eventual cu 20 ml suc de visine (263)

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de grau (94)

Calorii: 935

Meniu 73

1 masa x 200 g pesmet cu lapte (267)

1 masa x 120 ml chisel de fructe (259) sau compot de mere (399)

1 masa x 100 ml supa crema de orez (21) + 60 g piure de zarzavaturi (204) + 40 g branza de vaci + 30 g paine alba

1 masa x 150 g spuma de gris cu lapte (91)

1 masa x 180 g budinca de fainoase cu lapte (266)

Calorii: 930

Meniu 74

1 masa x 200 g pesmet cu lapte (267)

1 masa x 120 g piure de fructe cu branza de vaci (256)

1 masa x 100 ml bulion limpede de legume (1) + 60 g budinca de legume (147) + 30 g pasta de carne (290) + 30 g paine alba

1 masa x 200 g orez pasat cu lapte (271)

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de biscuiti (94)

Calorii: 900

Meniu 75

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 10 g faina de biscuiti

1 masa x 120 ml zeama de fructe si legume amestecate (247)

1 masa x 100 ml supa de zarzavat cu sos alb si galbenus de ou (13) + 50 g piure de morcovi (200) + 40 g branza de vaci + 30 g paine alba

1 masa x 200 ml lapte cu zeamil (268)

1 masa x 200 g gris cu lapte (265)

Calorii: 930

Meniu 76

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine aiba

1 masa x 120 g mere rase cu biscuiti (250) sau compot de mere (399)

1 masa x 100 ml supa carne de vaca cu orez (32) + 80 g piure de cartofi (197) + 30 ml sos de legume (60) + 30 g pasta de carne (290) + 30 g paine alba

1 masa x 100 g fulgi de ovaz cu lapte (269)

1 masa x 180 g budinca de fainoase cu lapte (127)

Calorii: 975

Meniu *77*

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 10 g pesmet

1 masa x 120 g piure de mere coapte (254)

1 masa x 100 ml supa de zarzavat cu gris (5) + 60 g budinca de legume (147) + 30 ml sos alb (47) + 30 g paine alba

1 masa x 200 g orez pasat cu branza de vaci si zahar vanilat (272)

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de biscuiti (94)

Calorii: 970

Meniu 78

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de grau (94)

1 masa x 120 ml zeama de fructe si legume amestecate (247) + 1-2 biscuiți

1 masa x 100 ml supa de zarzavat (3, 4) + 60 g budinca de legume (147) + 30 ml sos Bechamel (48) + 30 g paine alba

1 masa x 160 g iaurt (79) + 10 g zahar + 10 g faina de biscuiti

1 masa x 200 g orez pasat cu lapte (271)

Calorii: 915

Meniu 79

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba

1 masa x 60 g mere rase cu pesmet si unt (251)

1 masa x 100 ml supa de zarzavat cu sos alb si galbenus de ou (13) + 60 g cartofi noi cu smantana (212) + 30 g paine alba

1 masa x 160 g iaurt (79) + 10 g zahar + 10 g biscuiti

1 masa x 200 g gris cu lapte (265)

Calorii: 975

MENIU 80

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 10 g faina de biscuiți

1 masa x 100 g mere coapte, decojite si pasate (248)

1 masa x 100 ml supa de came de vaca cu orez (32) + 40 g piure de cartofi (199) + 30 ml sos roz (61) + 30 g pasta de carne (290) + 30 g paine alba

1 masa x 100 g spuma de gris cu lapte (91)

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de orez (94)

Calorii: 920

MENIU 81

1 masa x 200 g pesmet cu lapte (267)
1 masa x 60 g spuma de mere cu biscuiți (252)
1 masa x 100 ml supa de zarzavat cu gris (5) + 60 g budinca de cartofi (153) + 30 - 50 ml sos alb (45, 46) sau sos de iaurt (52) + 30 g paine alba
1 masa x 130 g branza de vaci cu lapte (89)
1 masa x 200 g orez cu lapte (266), eventual + 20 ml suc de visine (263)

Calorii: 960

MENIU 82

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 3-4 biscuiți
1 masa x 120 g spuma de mere cu gris (253)
1 masa x 100 ml crema de cartofi (22) + 50 g piure de morcovi (200) + 50 ml sos alb (47) + 50 g branza de vaci + 30 g paine alba
1 masa x 160 g iaurt (79) + 10 g zahar + 10 g pesmet
1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de orez (94)

Calorii: 955

MENIU 83

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba
1 masa x 120 ml zeama de fructe si legume amestecate (247) sau compot de mere (399)
1 masa x 100 ml supa de carne de vaca cu orez (32) + 60 g piure de zarzavaturi (204) + 30 g carne fiarta si tocata (mixata) + 30 g paine alba
1 masa x 160 g iaurt (79) cu 10 g zahar + 10 g biscuiti
1 masa x 200 ml fiertura moro (8, 9)

Calorii: 965

MENIU 84

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 10 g faina de biscuiți
1 masa x 100 g piure de mere, pere sau piersici (342)
1 masa x 100 ml supa crema de cartofi (18) + 60 g piure de zarzavaturi (204) + 30 g carne fiarta si tocata (mixata) + 30 g paine alba
1 masa x 150 g spuma de gris cu lapte (91)
1 masa x 180 g budinca de fainoase cu lapte (127)

Calorii: 950

Meniu 85

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba
1 masa x 60 g mere rase cu biscuiți (250) sau compot de mere (399)
1 masa x 100 ml supa de zarzavat cu sos alb si galbenus de ou (13) + 50 g piure de morcovi (200) + 40 g branza de vaci + 30 g paine alba
1 masa x 100 ml fiertura de lapte cu fain3 de orez (94)
1 masa x 120 g cartofi noi cu smantana (212) + 100 ml lapte integral 5% zaharat

Calorii: 940

Meniu 86

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 10 g pesmet
1 masa x 140 g spuma de gris cu zeama de fructe (340)
1 masa x 100 ml supa de carne de vaca cu orez (32) + 80 g piure de cartofi (197, 198) + 30 g carne fiarta si tocata (mixata) + 30 g paine alba
1 masa x 100 ml lapte cu zeamil (268) sau cu fulgi de ovaz (269)
1 masa x 200 ml fiertura moro (8, 9)

Calorii: 960 - 990

Meniu 87

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de orez (94)
1 masa x 120 g mere rase cu pesmet si unt (251)
1 masa x 100 ml crema de cartofi (22) + 30 g carne fiarta si tocata (mixata) + 50 ml sos de legume (60) + 30 g paine alba

1 masa x 200 g orez pasat cu branza de vaci si zahar vanilat (272)
1 masa x 200 ml lapte cu zeamil (268) sau fulgi de ovaz (269)

Calorii: 970

Meniu 88

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba
1 masa x 60 g spuma de mere cu biscuiți (252)
1 masa x 100 ml supa de zarzavat cu sos alb si galbenus de ou (13) + 100 g orez pasat cu branza de vaci si piure de cartofi (272) + 30 g paine alba
1 masa x 160 g iaurt (79) cu 12 g zahar + 10 g pesmet
1 masa x 200 g gris cu lapte (265)

Calorii: 935

Meniu 89

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 10 g pesmet
1 masa x 100 g piure de mere, pere sau piersici (342)
1 masa x 100 ml crema de morcovi (23) + 100 g orez pasat cu branza de vaci si 1/2 galbenus de ou (272) + 30 g paine alba
1 masa x 100 g gris cu lapte (265)
1 masa x 200 ml fiertura moro (8, 9)

Calorii: 930 - 950

Meniu 90

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 3-4 biscuiti
1 masa x 120 ml compot de mere (399) sau chisel de fructe (259)
1 masa x 100 ml bulion de zarzavat (2) + 120 g budinca de cartofi (153) + 30 g paine alba
1 masa x 100 g orez pasat cu branza de vaci si morcovi (272)
1 masa x 200 g pesmet cu lapte (267)

Calorii: 925

Meniu 91

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 10 g faina de biscuiți
1 masa x 120 g spuma de mere cu gris (253)
1 masa x 100 ml supa de zarzavat (3, 4) + 60 g budinca de legume (147) + 40 ml sos de iaurt (52) + 30 g paine alba
1 masa x 100 ml lapte cu zeamil (268) sau fulgi de ovaz (269)
1 masa x 200 g orez cu lapte (266) si eventual 20 ml suc de visine (263)

Calorii: 980

Meniu 92

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat, + 30 g paine alba
1 masa x 60 g mere rase cu pesmet si unt (251)
1 masa x 100 ml supa de zarzavat (3, 4) + 40 g piure de cartofi (199) + 50 ml sos de legume (60) + 40 g branza de vaci + 30 g paine alba
1 masa x 160 g iaurt (79) cu 10 g zahar + 10 g faina de biscuiți
1 masa x 200 g gris cu lapte (265) si eventual 20 ml suc de visine (263)

Calorii: 950

Meniu 93

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 3-4 biscuiti
1 masa x 100 g mere coapte, decojite si pasate (248)
1 masa x 100 ml supa de carne cu gris (32) + 80 g piure de cartofi (197, 198, 199) + 30 g pasta de came + 30 g paine alba
1 masa x 100 g orez pasat cu lapte (271)
1 masa x 180 g budinca de fainoase cu lapte (127)

Calorii: 955

Meniu 94

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 10 g pesmet

1 masa x 120 ml compot de mere (399) sau chisel de fructe (259)

1 masa x 100 ml bulion limpede de legume (1) + 60 g budinca de legume (147) + 30 ml sos de iaurt (52) + 30 g paine alba

1 masa *x* 100 g orez pasat lapte (271)

1 masa x 200 ml fiertura moro (8, 9)

Calorii: 945 - 975

Meniu 95

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 3-4 biscuiti

1 masa x 120 ml zeama de fructe si legume amestecate (247)

1 masa x 100 ml supa de carne cu gris (32) + 60 g piure de zarzavaturi (204) + 40 g carne fiarta si taiata (mixata) + 30 g paine alba

1 masa x 130 g branza de vaci cu lapte fara stafide (89)

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de orez (94)

Calorii: 900

Meniu 96

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 10 g pesmet

1 masa x 100 g piure de mere, pere sau piersici (342)

1 masa x 100 ml crema de cartofi (22) + 50 g piure de morcovi (200) + 40 g branza de vaci + 30 g paine alba

1 masa x 100 g spuma de gris cu lapte (91)

1 masa x 200 ml fiertura moro (8, 9)

Calorii: 955 – 985

Meniu 97

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba

1 masa x 140 g spuma de gris cu zeama de fructe (340)

1 masa x 100 ml supa de zarzavat cu sos.alb si galbenus de ou (13) + 50 g piure de morcovi (200) + 30 g pasta de carne (290) + 30 g paine alba

1 masa x 100 ml lapte cu zeamil (268) sau fulgi de *ovaz* (269)

1 masa x 200 g orez cu lapte (266)

Calorii: 970

Meniu 98

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 10 g pesmet

1 masa x 120 ml chisel de fructe (259) sau compot de mere (399)

1 masa x 100 ml supa de zarzavat cu gris (5) + 120 g cartofi cu smantana (212) + 30 g paine alba

1 masa x 100 g orez pasat cu branza de vaci si galbenus de ou (272)

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de orez (94)

Calorii: 930

Meniu 99

1 masa x 200 g pesmet cu lapte (267)

1 masa x 100 g piure de mere, pere sau piersici (342)

1 masa x 100 ml supa de cartofi (10) + 100 g orez pasat cu branza de vaci si morcov crud ras (272) + 30 g paine alba

1 masa x 160 g iaurt (79) cu 10 g zahar + 1-2 biscuiti

1 masa x 200 ml fiertura moro (8, 9)

Calorii: 965 - 995

Meniu 100

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba

1 masa x 100 g piure de fructe cu branza de vaci (255)

1 masa x 100 ml supa de carne cu gris (32) + 80 g piure de cartofi (197, 198, 199) + 40 g carne fiarta si tocata (mixata) + 30 g paine alba

1 masa x 200 g orez pasat cu lapte (271)

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de biscuiti (94)

Calorii: 940

Meniuri pentru copiii cu varsta de 7 - 9 luni

Meniu 101

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba

1 masa x 120 g piure de mere coapte (254)

1 masa x 100 ml supa de oase (27) cu galuste de gris (28) + 80 g piure dej zarzavaturi diferite (203) + 40 g carne fiarta si tocata (mixata) + 30 g paine alba

1 masa x 200 g orez pasat cu lapte (271)

1 masa x 180 g budinca de fainoase cu lapte (127)

Calorii: 1 100

Meniu 102

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba + 20 g gem

1 masa x 120 ml zeama de fructe si legume amestecate (247) sau nectar + 10 g pesmet

1 masa x 100 ml supa de zarzavat cu paste fainoase (6) + 120 g piure de legume (204) + 40 g branza de vaci + 30 g paine alba

1 masa x 150 g budinca de biscuiti fara cacao (129)

1 masa x 200 ml lapte cu 60 g mamaliga pripită dietetica (279)

Calorii: 1 125

Meniu 103

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 10 g pesmet

1 masa x 120 g spuma de mere cu biscuiti (252)

1 masa x 100 ml bulion de came (31) +80 g piure de cartofi (197, 198,199) cu 2-3 perisoare de carne (287) + 40 g paine alba

1 masa x 100 g sodou (122)

1 masa x 120 g mamaliga pregstita cu lapte (280) + 50 g branza de vaci + 5 g unt + 30 g smantana

Calorii: 1 175

Meniu 104

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 3-4 biscuiti

1 masa x 100 g piure de fructe fierte (255)

1 masa x 120 ml supa de pasare cu zdrente de ou (35) + 80 g pilaf cu came de pasare (329) + 30 g paine alba

1 masa x 70 g budinca dulce din branza de vaci (160) + 30 ml sos caramel (75)

1 masa x 120 g cartofi cu smantana (212) + 100 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 150

Meniu 105

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba + 7 g unt + 10 g miere

1 masa x 120 ml chisel de fructe (259, 346) sau nectar + 1-2 biscuiti

1 masa x 100 ml supa de ou (14) + 120 g ciulama dietetica (320) + 60 g mamaliguta (279)

1 masa x 100 g orez pasat cu branza de vaci si zahar vanilat (272)

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de biscuiți sau grau (94)

Calorii: 1 145

Meniu 106

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 15 g faina de biscuiti

1 masa x 100 g mere coapte, decojite (248)

1 masa x 100 ml supa crema de cartofi (18) + 120 g rizzotto de orez cu carne (276) + 30 g paine alba

1 masa x 200 ml lapte cu zeamil (268) sau cu fulgi de ovaz (269)

1 masa x 100 g budinca de branza de vaci (141) + 100 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 150

Meniu107

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de orez (94)

1 masa x 100 g piure de mere, pere sau piersici (342)

1 masa x 100 ml ciorbă cu perisoare (39) + 80 g piure de cartofi (197) + 40 ; branza de vaci + 40 g paine alba

1 masa x 150 g orez cu lapte (267)

1 masa x 200 ml lapte+ 60 g mamaliga pripita dietetica (279)

Calorii: 1 050

Meniu108

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba + 20 g gem

1 masa x 150 ml compot pasat de mere, caise sau piersici (399, 401, 402) 1-2 biscuiți

1 masa x 100 ml supa de cartofi (18) + 50 g piure de morcovi (200) + 40 g branza de vaci + 30 g paine alba

1 masa x 100 g sodou (122)

1 masa x 150 g budinca de taitei cu lapte (128) + 30 ml sos caramel (75)

Calorii: 1 110

Meniu 109

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 40 g paine alba + 20 g gem

1 masa x 120 g mere rase cu biscuiti (250)

1 masa x 100 ml supa de pasare cu galuste de gris (34) + 120 g ciulamd dietetica (320) + 60 g mamaliga pripita (279) 1 masa x 100 g orez pasat cu lapte (271)

1 masă x 100 g budinca de branza de vaci (141) + 100 ml lapte 5% zaharat

Calori:1 160

Meniu 110

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de grau (94)

1 masa x 120 g piure de fructe cu branza de vaci (256)

1 masa x 100 ml crema de legume (26) + 60 g piure de zarzavat (204) + 10 m| sos cu unt (63) + 1 galbenus de ou fiert tare + 40 g paine alba

1 masa x 180 g iaurt (79) sau lapte batut (85) cu 10 g zahar si 20 g biscuiți

1 masa x 200 g gris cu lapte (265) + 30 ml sos caramel (75) sau de mere (72)

Calorii: 1 011

Meniu 111

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba + 7 g unt + 10 g miere

1 masa x 60 g spuma de mere cu gris (253)

1 masa x 100 ml supa de carne (32, 33) cu paste fainoase (28) + 30 ml sos maioneza dietetica (69) + 30 g paine alba

1 masa x 130 g budinca dulce din branza de vaci (160)

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de orez (94)

Calorii: 1 090

Meniu 112

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 3-4 biscuiti

1 masa x 120 g mere rase cu pesmet si unt (251)

1 masa x 100 ml supa de zarzavat cu gris (5) + 80 g piure de cartofi (197) + 50 ml sos de legume (60) + 1 galbenus de ou fiert tare + 40 g paine alba

1 masa x 100 g orez pasat cu branza de vaci si zahar vanilat (272)

1 masa x 200 ml lapte cu zeamil (268) sau fulgi de ovaz (269)

Calorii: 1 120

Meniu 113

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de orez (94)

1 masa x 150 ml compot pasat de mere, caise sau piersici (399, 401, 402) + 1-2 biscuiți

1 masa x 100 ml supa de oase (27) cu zdrente (28) + 120 g rizzotto de orez cu carne (276) + 30 ml sos

de rosii (53, 54) + 40 g paine alba

1 masa x 200 g gris cu lapte (265) + 30 ml sos cu gem de macese (73) sau caramel (75)

1 masa x 140 ml lapte+ 60 g mamaliga pripita dietetica (279)

Calorii: 1 080

Meniu 114

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de biscuiti (94)

1 masax 120 g mere coapte cu spuma de gris (249)

1 masa x 100 ml supa limpede de oase cu galuste de gris (98) + 80 g piure de cartofi copți (198) + 30 ml sos alb (47) + 2-3 perisoare + 40 g paine alba

1 masa x 100 g sodou (122)

1 masa x 120 g mamaliga pregatita cu lapte (280) + 40 g branza de vaci + 10 g unt + 30 g smântana

Calorii: 1 145

Meniu 115

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba + 7 g unt

1 masa x 120 ml zeama de fructe si legume amestecate (247) sau nectar + 10 g pesmet

1 masa x 100 ml supa de cartofi (10) + 120 g rizzotto de orez cu branza de vaci (276) + 40 ml sos de smantana (50, 51) + 30 g paine alba

1 masa x 100 g spuma de gris cu lapte (91)

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de biscuiți (94)

Calorii: 1 145

Meniu 116

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba + 10 g unt

1 masa x 140 g spuma de gris cu zeama de fructe (340)

1 masa x 100 ml supa de oase (27) cu paste fainoase (28) si 70 g rasol de vaca fin tocat (337) + 30 g paine alba

1 masa x 200 g orez pasat cu lapte (271)

1 masa x 100 g budinca de branza de vaci (140) + 100 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 075

Meniu117

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 10 g pesmet

1 masa x 120 g salata de mere si portocale (257) sau nectar

1 masa x 100 ml supa de pasare cu galuste de gris (34) + 120 g ciulama dietetica (320) + 30 g paine alba

1 masa x 100 ml lapte batut (85) + 10 g zahar + 10 g faina de biscuiti

1 masa x 150 g budinca de taiței cu lapte (128)

Calorii: 1 155

Meniu118

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de biscuiți (94)

1 masa x 140 g spuma de fructe cu gris (339)

1 masa x 100 ml supa crema de morcovi cu lapte (19) + 100 g piure de spanac (201) sau de cartofi copti (198) + 1 galbenus de ou fiert tare + 40 g paine alba

1 masa x 100 ml lapte cu zeamil (268) sau cu fulgi de ovaz (269)

1 masa x 120 g mamaliga pregatita cu lapte (280) + 50 g branza de vaci + 10 g unt + 30 g smantana

Calorii: 1 110

Meniu 119

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba + 7 g unt + 10 gr miere (gem)

1 masa x 100 ml compot pasat de mere, caise, piersici (399, 401, 402) + 1-2 biscuiți

1 masa x 120 ml supa de pasare cu taitei (35) + 80 g rasol din carne de pasare fin tocata (337) + 40 g paine alba

1 masa x 200 g orez pasat cu branza de vaci si zahar vanilat (272)

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de biscuiți (94)

Calorii: 1 050

Meniu 120

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de grau (94)

1 masa x 120 g spuma de mere cu gris (253)

1 masa x 100 ml bulion de carne (31) + 50 g piure de zarzavat (203) + 50 ml sos de rosii (55) + 30 g pasta de carne (290) + 40 g paine alba

1 masa x 130 g budinca dulce din branza de vaci (160) + 30 ml sos caramel (75)

1 masa x 200 ml lapte cu 60 g mamaliga pripita dietetica (279)

Calorii: 1 050

Meniu 121

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba + 20 g gem

1 masa x 120 g mere rase cu biscuiți (250)

1 masa x 100 ml crema de cartofi (22) + 70 g budinca de branza de vaci cu morcovi (161) + 50 ml sos de rosii (53) + 30 g paine alba

1 masa x 100 g orez pasat cu lapte (271)

1 masa x 120 g mamaliga pregatita cu lapte (280) + 50 g branza de vaci + 40 g smantana

Calorii: 1 135

Meniu 122

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 3-4 biscuiti

1 masa x 40 g branza de vaci + 60 g salata rosii (240) + 30 g paine alba 1 masa x 100 ml supa de fasole verde (17) + 120 g dovlecei cu smantana (205) + 30 g paine alba

1 masa x 120 g orez cu mere (343, 344) 1 masa x 200 ml fiertura Moro (8, 9)

Calorii: 1 115-1 145

Meniu 123

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat +10 g pesmet

1 masa x 100 g mere coapte, decojite (248)

1 masa x 100 ml bulion de came (31) + 120 - 150 g rasol din carne de vaca sau pasare (337) + 15 ml sos de lamaie (67) + 40 g paine alba

1 masa x 100 g orez pasat cu branza de vaci si zahar vanilat (272)

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de biscuiți (94)

Calorii: 1 040

Meniu 124

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba

1 masa x 120 g spuma de mere cu biscuiti (252)

1 masa x 100 ml supa de zarzavat cu sos alb si galbenus (13) + 120 g budinca de cartofi (153) + 30 ml sos de rosii (55) + 30 g paine alba

1 masa x 160 g iaurt (79) + 12 g zahar + 15 g pesmet

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de orez (94)

Calorii: 1 130

Meniu 125

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de orez (94)

1 masa x 40 g branza de vaci + 60 g salata rosii (240) + 30 g paine alba

1 masa x 100 ml supa crema de fidea (20) + 60 g budinca de cartofi (153) + 40 ml sos alb cu smantana (50) + 30 g paine alba

1 masa x 200 g gris cu lapte (265)

1 masa x 120 g salata de dovlecei (236) + 100 ml lapte 5% zaharat + 20 g paine alba

Calorii: 1 020

Meniu126

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba + 20 g gem

1 masa x 120 g piure de mere coapte (254)

1 masa x 100 ml supa de dovlecei (16) + 60 g rizzotto de orez cu carne (276) + 30 ml sos de rosii (53) + 30 g paine alba

1 masa x 130 g budinca dulce din branza de vaci (160)

1 masa x 200 g pesmet cu lapte (267)

Calorii: 1 155

Meniu127

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 3-4 biscuiți

1 masa x 60 g mere rase cu pesmet si unt (251)

1 masa x 100 ml supa de pasare cu zdrente sau frecatei (35) + 70 g rasol de pasare (337) + 50 g piure de gris (283) + 30 g paine alba

1 masa x 100 g sodou (122) 1 masa x 200 g orez cu lapte (266)

Calorii: 1 110

Meniu 128

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba + 7 g unt + 10 g miere (gem)

1 masa x 120 g piure de fructe fierte (255)

1 masa x 100 ml supa crema de cartofi (18) + 100 g pilaf de orez cu doviecei (275) + 30 ml sos de rosii (55) + 30 g paine alba

1 masa x 100 g spuma de gris cu lapte (91)

1 masa x 120 g cartofi cu smantana (212) + 100 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 155

Meniu129

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de orez (94)

1 masa x 120 g piure de mere coapte (254)

1 masa x 100 ml cremS de morcovi (23) + 60 g rizzotto de orez cu branza de vaci (276) + 50 ml sos alb cu smantana (49) + 30 g paine alba

1 masa x 160 g iaurt (79) + 10 g zahar + 2 biscuiti

1 masa x 150 g budinca de taiței cu lapte (128)

Calorii: 1 060

Meniu 130

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat +10 g pesmet

1 masa x 40 g branza de vaci + 60 salata de rosii (240) + 30 g paine alba

1 masa x 120 ml supa de pasare cu frecatei (35) + 70 g ciulama (320) + 60 g mamaliguta (279)

1 masa x 100 g orez cu lapte (266) + 30 ml sos caramel (75)

1 masa x 120 g fasole verde cu smantana (196) + 30 g paine alba + 100 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 150

Meniu 131

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de grau rumenita (94)

1 masa x 120 g spuma de mere cu gris (253)

1 masa x 100 ml crema de spanac (25) + 80 g piure de zarzavaturi (203) + 34 g branza de vaci + 40 g paine alba

1 masa x 160 ml lapte batut (85) + 10 g zahar + 1-2 biscuiti

1 masa x 100 g dovlecei cu smantana, faina si unt (207) + 30 g paine alba + 100 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 050

Meniu 132

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba + 30 g gem

1 masa x 120 ml chisel de fructe (259) sau nectar

1 masa x 100 ml supa de oase cu gaiuste de gris (29) + 30 g carne fiarta si tocata (mixata) + 50 g piure de gris (283) + 60 ml sos de iaurt + 30 g paine alba

1 masa x 130 g branza de vaci cu lapte, fara stafide (89)

1 masa x 200 g pesmet cu lapte (267)

Calorii: 1 040

Meniu 133

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de grau (94)

1 masa x 120 ml zeama de fructe si legume amestecate (247) sau nectar + 1-2 biscuiti

1 masa x 100 ml bulion de oase cu orez (27, 28) + 50 g piure de morcovi (200) + 30 g perisoare carne (287) + 40 g paine alba

1 masa x 100 g spuma de gris cu lapte (91)

1 masa x 120 g cartofi cu smantana (212) + 100 ml lapte 5% zaharat + 20 g paine alba

Calorii: 1 070

Meniu 134

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba + 7 g unt + 10 g miere (gem)
1 masa x 100 g piure de fructe fierte (255)
1 masa x 100 ml crema de cartofi (22) + 100 g piure de spanac (201) + 1 galbenus de ou fiert tare + 30 g paine alba
1 masa x 120 g budinca de caramel (173)
1 masa x 60 g mamaliga dietetica (279) + 200 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 160

Meniu 135

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 2-3 biscuiți
1 masa x 100 g cartofi copfi + 7 g unt
1 masa x 100 ml supa de carne de vita cu paste fainoase (32, 33, 28) + 60 g piure de legume (204) + 50 g perisoare carne (288) + 40 g paine alba
1 masa x 100 ml chisel de lapte (90)
1 masa x 50 g crema de branza de vaci (86) + 150 ml lapte 5% zaharat + 30 g paine alba

Calorii: 1 045

Meniu136

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba + 7 g unt
1 masa x 150 ml compot pasat de mere (399) sau piersici (402) + 1-2 biscuiți
1 masa x 100 ml supa de carne de vita cu zdrente (32, 33, 28) + 70 g piure de legume (203) + 30 g perisoare de carne (289) + 30 g paine alba
1 masa x 130 g branza de vaci cu lapte, fara stafide (89)
1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de orez (94)

Calorii: 1 105

Meniu 137

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 15 g faina de biscuiți
1 masa x 120 g mere coapte cu spuma de gris (341)
1 masa x 100 ml crema de legume (26) + 60 g budinca de cartofi (153) + 30 ml sos de iaurt (52) + 40 g paine alba
1 masa x 200 ml chisel de lapte (90)
1 masa x 120 g dovlecei cu branza (206) + 100 ml lapte 5% zaharat + 30 g paine alba

Calorii: 1 080

Meniu 138

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba + 20 g gem
1 masa x 100 ml compot pasat de mere (399) sau piersici (402) + 1-2 biscuiti
1 masa x 100 ml supa de oase cu orez (27, 28) + 70 g piure de legume (203) + 30 g pasta de carne (290) + 30 ml sos de rosii (53) + 40 g paine alba
1 masa x 100 g spuma de gris cu lapte (91)
1 masa x 80 g cartofi umpluti (210) + 30 g smantana + 20 g paine alba

Calorii: 1 160

Meniu 139

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 25 g pesmet
1 masa x 40 g branza de vaci + 60 g salata de rosii (240) + 30 g paine alba 1 masa x 100 ml crema de dovlecei (24) + 60 g rizzotto de orez cu carne (276) + 40 ml sos de marar (62) + 40 g paine alba
1 masa x 200 ml lapte cu zeamil (268) sau cu fulgi de ovaz (269)
1 masa x 110 g budinca de gris cu mere (163) + 100 ml lapte 5%zahar

Calorii: 1 020

Meniu 140

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba + 7 g unt + 10 g miere (gem)

1 masa x 100 ml compot pasat de mere (399) sau piersici (402) + 10 g pesmet

1 masa x 100 ml supa crerna de orez (21) + 60 g budinca de legume (147) + 30 ml sos de smantana (50) + 40 g paine alba

1 masa x 100 g sodou (122) 1 masa x 200 ml fiertura Moro (8, 9)

Calorii: 1 110-1 140

Meniu 141

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 15 g pesmet

1 masa x 120 g mere rase cu biscuiti (250)

1 masa x 100 ml supa de dovlecei (16) + 80 g piure de cartofi (197, 198) + 1 galbenus de ou + 30 g paine alba

1 masa x 130 g budinca dulce din branza de vaci (160)

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de orez (94)

Calorii: 1 070

Meniu 142

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 3G g pâine alba + 20 g gem

1 masa x 100 g mere coapte, decojite (248)

1 masa x 100 ml crema de morcovi cu lapte (19) + 80 g cartofi umplutj (210) + 30 ml sos de iaurt (52) + 30 g paine alba

1 masa x 100 g orez pasat cu lapte (271)

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 60 g mamaliga pripita (279)

Calorii: 1 080

Meniu 143

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba + 10 g miere

1 masa x 120 g spuma de mere cu biscuiți (252)

1 masa x 100 ml supa de zarzavat cu gris (5) + 60 g budinca de cartofi (153) + 30 ml sos de rosii (53) + 40 g paine alba

1 masa x 200 ml lapte cu zeamil (268) sau fulgi de ovaz (269)

1 masa x 200 ml fiertura Moro (8, 9)

Calorii: 1 100-1 130

Meniu 144

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de gris (94)

1 masa x 120 ml zeama de fructe si legume amestecate (247) sau nectar + 1-2 biscuiți

1 masa x 100 ml supa de zarzavat cu paste fainoase (6) + 120 g dovlecei umpluți cu branza (206) + 40 g paine alba

1 masa x 200 g spuma de gris cu lapte (91)

1 masa x 150 g budinca de biscuiți fara cacao (129) + 30 ml sos caramel (75)

Calorii: 1 145

Meniu 145

1 masa" x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 3-4 biscuiți

1 masa x 120 g spuma de mere cu gris (253)

1 masa x 100 ml supa de cartofi (10) + 100 g dovlecei cu smantana, faina si unt (207) + 40 g paine alba

1 masa x 150 ml lapte batut (85) cu 10 g zahar si 8 g pesmet

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de orez sau de grau (94)

Calorii: 1 050

Meniu 146

1 masa x 200 g pesmet cu lapte (267)

1 masa x 100 ml compot pasat de mere, caise, piersici (339, 401, 402) + 10 g faina de biscuiți

1 masa x 100 ml supa de fasole verde (17) + 100 g pilaf de orez cu dovlecei (275) + 40 g paine alba

1 masax 100g sodou (122)

1 masax 130 g budinca de branza de vaci cu morcovi (161) + 30 g paine alba + 100 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 125

Meniu 147

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 15 g faina de biscuiți

1 masa x 100 g piure de fructe fierte (255)

1 masa x 100 ml sup5 crema de fidea (20) + 80 g cartofi umpluti cu miezul lor (210) + 40 ml sos de smantana (50) + 40 g paine alba

1 masa x 150 ml lapte cu zeamil (268) sau cu fulgi de ovaz (269)

1 masa x 110 g budinca de gris cu mere (163) + 100 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 015

Meniu 148

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de orez (94)

1 masa x 120 g piure de mere coapte (254)

1 masa x 100 ml bulion de oase cu galuste de gris (29) + 80 g salata de cartofi (231) + 40 g carne fiarta tocata (290) + 40 g paine alba

1 masa x 130 g branza de vaci cu lapte, fara stafide (89)

1 masa x 180 g budinca de fainoase cu lapte (127) + 30 g rahat

Calorii: 1 065

Meniu 149

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba + 20 g gem

1 masa x 120 g mere rase cu pesmet si unt (251)

1 masa x 100 ml supa de carne de vita cu zdrențe de ou (32, 33, 28) + 80 g piure de cartofi (197, 198) + 30 g perisoare carne (287) + 40 g paine alba

1 masa x 130 g branza de vaci *cu* lapte, fara stafide (89)

1 masa x 200 ml lapte integral cu 60 g mamaliga pripita (1279)

Calorii: 1 035

Meniu 150

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 15 g faina de biscuiți

1 masa x 100 g cartofi copti cu 10 g unt

1 masă x 120 ml supa de pasare cu galuste de ficat de pasare (36) + 80 g pilaf de orez cu carne de pasare (329) + 40 g paine alba

1 masa x 100 g spuma de gris cu lapte (91)

1 masa x 200 g pesmet cu lapte (267)

Calorii: 1 085

Meniu 151

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu biscurji (94)

1 masa x 50 g crema de br^nza de vaci (86) + 30 g paine alba + 60 g salata de rosii (240)

1 masa x 100 ml ciorba cu perisoare (39) + 100 g dovlecei cu smantana, faina si unt (207) + 40 g paine alba

1 masa x 160 g iaurt (79) + 10 g zahSr cu 8 g pesmet

1 masa x 200 g gris cu lapte (265) + 20 ml sirop

Calorii: 1 015

Meniu 152

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba + 20 g gem

1 masa x 160 ml compot pasat (399, 401, 402) + 2 biscuiți

1 masa x 100 ml crema de spanac (25) + 50 g piure de morcovi (200) + 40 g branza de vaci + 40 g paine alba

1 masa x 100g sodou (122)

1 masa x 200 ml fiertura Moro (8, 9)

Calorii: 1 135

Meniu 153

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de orez (94)

1 masa x 120 g salata de mere cu portocale (257)

1 masa x 100 ml supa limpede de oase cu galuste de gris (29) + 70 g piure de legume (203) + 30 g pasta de carne (290) + 40 g paine alba

1 masa x 100 ml lapte cu zeamil (268) sau fulgi de ovaz (269)

1 masa x 150 g budinca de biscuiți fara cacao (129) + 100 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 020

Meniu 154

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba + 10 g miere

1 masa x 100 ml compot pasat (399, 401, 402) + 10 g faina de biscuiți

1 masa x 100 ml bulion de carne (31) + 120 g rasol din carne (337) + 30 g paine alba

1 masa x 160 ml lapte batut (85) + 10 g zahar + 8 g pesmet 1 masa x 150 g orez cu lapte (266) + 20 ml sirop

Meniu 155

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba + 20 g gem

1 masa x 100 g piure de fructe fierte (255)

1 masa x 120 ml supa de pasare cu galuste de gris (34) + 70 g ciulama dietetica cu carne de pasare (320) + 60 g mamaliga (279)

1 masa x 160 ml lapte batut (85) + 10 g zahar + 1-2 biscuiți

1 masa x 200 ml fiertura Moro (8, 9)

Calorii: 1 145

Meniu 156

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de biscuiti (94)

1 masa x 120 g mere rase cu pesmet si unt (251)

1 masa x 120 ml supa de pasare cu taitei (35) + 70 g ciulama dietetica cui carne de pasare (320) + 40 g paine alba

1 masa x 120 g orez cu mere (343)

1 masa x 200 g spuma de gris cu lapte (91)

Calorii: 1 075

Meniu 157

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de grau (94)

1 masa x 120 ml zeama de fructe si legume amestecate (247) sau nectar + 2 biscuiți

1 masa x 100 ml crema de morcovi (23) + 80 g salata de cartofi (231) + 30 g perisoare de carne (289) + 40 g paine alba

1 masa x 200 g sodou (122)

1 masa x 150 g orez cu lapte (266) + 20 ml sirop

Calorii: 1 035!

Meniu 158

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba + 7 g unt
1 masa x 120 g piure de fructe cu branza de vaci (256)
1 masa x 100 ml crema de legume (26) + 100 g piure de spanac (201) + 1 galbenus de ou + 30 g paine alba
1 masa x 100 ml chisel de lapte (90)
1 masa x 150 g budinca de biscuiti f5ra cacao (129) + 30 ml sos caramel (75)

Calorii: 1 160

Meniu 159

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 15 g pesmet
1 masa x 50 g crema branza de vaci (86) + 30 g paine alba + 60 g salata de rosii (240)
1 masa x 100 ml ciorba cu perisoare (39) + 120 g dovlecei cu smantana (205) + 40 g paine alba
1 masa x 120 g orez cu mere (344)
1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de biscuiți (94) + 30 g rahat

Calorii: 1 011

Meniu 160

1 masa x 200 g pesmet cu lapte (267)
1 masa x 50 g crema branza de vaci (86) + 30 g paine alba + 60 g salata de rosii (240)
1 masa x 100 ml crema de dovlecei (24) + 100 g budinca de legume (148) + 50 ml sos olandez (59) + 40 g paine alba
1 masa x 160 g iaurt (79) + 10 g zahar + 2 biscuiti
1 masa x 200 ml fiertura Moro (8, 9)

Calorii: 1 170

Meniu 161

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 3-4 biscuiti
1 masa x 40 g branza de vaci + 30 g paine alba + 60 g salata de rosii (240)
1 masa x 100 ml supa de came de vita cu galuste de gris (32, 33, 28) + 50 g piure de morcovi (200) + 30 ml sos de smantana (50) + 30 g perisoare cu carne (287) + 40 g paine alba
1 masa x 100 g piure de mere, pere sau piersici (342)
1 masa x 150 g orez cu lapte (266) + 20 ml sirop

Calorii: 1 050

Meniu 162

1 masa x 200 g pesmet cu lapte (267)
1 masa x 120 g piure de fructe cu branza de vaci (256)
1 masa x 100 ml supa crema de cartofi (18) + 100 g pilaf de orez cu dovlecei (275) + 40 g paine alba
1 masa x 160 ml lapte batut (85) + 10 g zahar + 20 g paine alba
1 masa x 150 g budinca de biscuiti fara cacao (129) + 100 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 100

Meniu 163

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 15 g faina de biscuiti
1 masa x 120 ml chisel de fructe (259)
1 masa x 100 ml supa de ou (16) + 100 g orez pasat cu branza de vaci si piure de cartofi (272) + 40 g paine alba
1 masa x 200 g spuma de gris cu lapte (91)
1 masa x 180 g budinca de fainoase de lapte (127) + 20 ml sirop

Calorii: 1095

Meniu 164

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 3-4 biscuiti

1 masa x 120 g piure de mere coapte (254)

1 masa x 100 ml ciorba cu perisoare (39) + 80 g piure de gris (283) + 30 g pasta de carne (290) + 40 g paine alba

1 masa x 100 ml lapte 5% zaharat + 40 g batoane cu branza de vaci (368)

1 masa x 150 g orez cu lapte (266)

Calorii: 1 100

Meniu 165

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de grau (94)

1 masa x 120 ml zeama de fructe si legume amestecate (247) sau nectar + 2 biscuiți

1 masa x 100 ml supa de zarzavat cu sos alb si galbenus (13) + 120 g rizzotto de orez cu branza de vaci (276) + 40 g paine alba

1 masa x 120 g mere coapte cu spuma de gris (341)

1 masa x 120 g salata de dovlecei (236) + 100 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba

Calorii: 1 135

Meniu 166

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba + 20 g gem

1 masa x 120 g mere rase cu biscuiți (250)

1 masa x 100 ml supa crema de orez (21) + 80 g salata de cartofi (231) + 1 galbenus de ou + 30 g paine alba

1 masa x 100 ml chisel de lapte (90)

1 masa x 200 g gris cu lapte (265)

Calorii: 1 080

Meniu 167

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de biscuiti (94)

1 masa x 120 ml chisel de fructe (259)

1 masa x 100 ml bulion de oase cu gris (27, 28) + 120 g rasol (337) + 40 paine alba

1 masa x 160 g iaurt (79) + 10 g zahar + 8 g pesmet

1 masa x 150 g budinca de taiței cu lapte (128) + 30 g rahat (jeleuri)

Calorii: 1 005

Meniu 168

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine + 10 g miere

1 masa x 120 g spuma de mere cu biscuiti (252)

1 masa x 100 ml supa de pas3re cu galuste de ficat de pasare (36) + 50 g piur de gris (283) + 30 g carne fiarta si mixata + 30 g paine alba

1 masa x 200 g sodou (122)

1 masa x 60 g mamaliga (279) + 50 g branza de vaci + 10 g unt + 100 ml lapti 5% zaharat

Calorii: 1 1 00

Meniu 169

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 3-4 biscuiti

1 masa x 120 g piure de fructe cu branza de vaci (256)

1 masa x 100 ml supa de carne de vita cu gris (32, 33, 28) + 100 g ciulama (320) + 40 g paine alba

1 masa x 100 ml chisel de lapte (90)

1 masa x 150 g budinca de taitei cu lapte (128) + 30 g rahat (jeleuri)

Calorii: 1 145

Meniu 170

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de orez (94)

1 masa x 120 g mere rase cu pesmet si unt (251)

1 masa x 100 ml bulion de carne (31) + 60 g rasol (337) + 50 ml sos de legume (60) + 40 g paine alba
1 masa x 160 ml lapte batut (85) + 10 g zahar + 20 g paine alba
1 masa x 150 g budinca de biscuiți fara cacao (121) + 20 ml sirop

Calorii: 1 160

Meniu 171

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de orez (94)
1 masa x 120 ml zeama de fructe si legume amestecate (247) sau nectar + 2 biscuitj
1 masa x 100 ml supa crema de morcovi cu lapte (19) + 120 g dovlecei cu smantana (205) + 40 g paine alba + 30 g rahat (jeleuri)
1 masa x 50 g crema de branza de vaci (86) + 40 g paine alba + 60 g salata de rosii (240)
1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 60 g mamaliga (279)

Calorii: 1 025

Meniu 172

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine + 7 g unt + 10 g miere 1 masa x 120 - 150 ml compot (399, 401, 402), pasat + 1-2 biscuiți
1 masa x 100 ml supa crema de fidea (20) + 100 g piure de spanac (201) + 1/2 galbenus de ou + 30 g paine alba
1 masa x 130 g branza de vaci cu lapte, fara stafide (89)
1 masa x 150 g orez cu lapte (266) + 20 ml sirop

Calorii: 1 180

Meniu 173

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba + 10 g miere
1 masa x 120 - 150 ml compot (399, 401, 402) pasat + 2-3 biscuiți
1 masa x 100 ml supa de oase cu galuste de gris (27, 28) + 80 g piure de cartofi (197) + 30 g carne tocata + 30 g paine alba
1 masa x 120 g budinca de caramel (1 73)
1 masa x 200 ml lapte cu zeamil (268) sau cu fulgi de ovaz (260) + 30 g rahat (jeleuri)

Calorii: 1 060

Meniu 174

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 3-4 biscuiti
1 masa x 50 g crema de branza de vaci (86) + 30 g paine alba + 60 g salata de rosii (240)
1 masa x 100 ml crema de dovlecei (24) + 90 g budinca de taiței cu carne (136) +40 g paine alba
1 masa x 160 ml lapte batut (85) + 10 g zahar + 8 g pesmet
1 masa x 200 g gris cu lapte (265) + 20 g sirop

Calorii: 1 075

Meniu 175

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 15 g faina de biscuiti
1 masa x 140 ml chisel de fructe (259, 347)
1 masă x 100 ml crema de spanac (25) + 120 g rizzotto de orez cu branza de vaci (176) + 40 g paine alba
1 masa x100 g sodou(122)
1 masa x 120 g fasole verde cu sos de smantana (198) + 100 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba

Calorii: 1 125

Meniu 176

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de biscuiti (94)

1 masa x 120 g piure de fructe fierte (255)

1 masa x 100 ml supa de carne de vita cu zdrente de ou (32, 33, 28) + 50 g piure de legume (203) + 30 g perisoare carne (287) + 40 g paine alba

1 masa x 200 ml chisel de lapte (90)

1 masa x 120 g dovlecei umpluti cu branza (206) + 100 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba

Calorii: 1 070

Meniu 177

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 15 g pesmet 1 masa x 120 - 150 ml compot (399, 401, 402) + 1 -2 biscuiti 1 masa x 100 ml supa de carne de vita cu orez (32, 33, 28) + 120 g cartofi cu smantana (212) + 40 g paine alba

1 masa x 130 g budinca dulce de branza de vaci (160) 1 masa x 200 g gris cu lapte (265)

Calorii: 1 165

Meniu 178

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 3-4 biscuiti 1 masa x 120 g spuma de mere cu gris (253)

1 masa x 100 ml crema de legume (26) + 100 g pilafde orez cu dovlecei (275) + 40 g paine alba

1 masa x 130 g branza de vaci cu lapte, fara stafide (89) 1 masa x 200 ml fiertura Moro (8, 9)

Calorii: 1 120

Meniu 179

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de biscuiți (94)

1 masa x 50 g crema de branza de vaci (86) + 30 g paine alba + 60 g salata rosii (240)

1 masa x 100 ml supa de zarzavat cu sos alb si galbenus (13) + 100 g pilaf de orez cu dovlecei (275) + 30 g paine alba

1 masa x 160 g iaurt (79) + 10 g zahar + 8 g pesmet

1 masa x 120 g budinca de caramel (173) + 20 ml sirop (404)+ 100 ml lapte integral 5% zaharat

Calorii: 1 175

Meniu 180

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 40 g paine + 20 g gem

1 masa x 140 g spuma de gris cu zeama de fructe (340)

1 masa x 100 ml supa limpede de oase cu gaiuste de gris (29) + 60 g rasol de carne (337) + 50 ml sos de legume (60) + 40 g paine alba

1 masa x 120 g budinca de caramel (173)

1 masa x 200 ml lapte cu zeamil (268) sau cu fulgi de ovaz (269)

Calorii: 1 140

Meniu 181

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 2-3 biscuiti

1 masa x 120 g spuma de fructe cu gris (253)

1 masa x 100 ml crema de cartofi (22) + 120 g rizzotto de orez cu branza de vaci (276) + 30 g paine alba

1 masa x 100 g sodou (122)

1 masa x 100 g salata de dovlecei cu smantana (237) + 100 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba

Calorii: 1 145

Meniu 182

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba + 20 g gem 1 masa x 120 g mere rase

cu biscuiți (250)

1 masa x 100 ml ciorba de perisoare (39) + 50 g piure de legume (203) + 40 g branza de vaci + 40 g paine alba

1 masa x 120 g budinca de caramel (1 73)

1 masa x 200 ml lapte cu zeamil (268) sau cu fulgi de ovaz (269)

Calorii: 1 190

Meniu183

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de orez (94)

1 masa x 100 g piure de mere, pere, piersici (342)

1 masa x 120 ml supa de pasare cu galuste de gris (34) + 120 g ciulama (320)1 + 40 g paine alba

1 masa x 160 ml lapte batut (89) + 10 g zahar + 20 g paine alba

1 masa x 150 g budinca de biscuiți fara cacao (129)

*Calorii:*1 195

Meniu184

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba + 7 g unt + 10 g miere

1 masa x 140 g mere coapte cu spuma de gris (341)

1 masa x 100 ml crema de cartofi (22) + 60 g rizzotto de orez cu branza dej vaci (276) + 40 g paine alba

1 masa x 130 g branza de vaci cu lapte, fara stafide (89)

1 masa x 150 g budinca de biscuiți fara cacao (129)

Calorii: 1 135

Meniu185

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 15 g făina de biscuiți

1 masa x 40 g crema de branza de vaci (86) + 30 g paine alba + 60 g salată de I rosii (240)

1 masa x 100 ml supa de dovlecei (16) + 120 g fasole verde cu sos de smantana (196) +40 g paine alba

1 masa x 120 g orez cu mere (343)

1 masa x 200 ml lapte+ 60 g mamaliguja (279) + 30 g rahat (jeleuri)

Calorii: 1 070

Meniu186

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba + 20 g gem

1 masa x 150 ml chisel de fructe (346)

1 masa x 100 ml supa de came de vita cu orez (32, 33, 28) + 80 g piure de cartofi (197, 198) + 30 g perisoare de carne (287) + 30 g paine alba

1 masa x 130 g branza de vaci cu lapte, fara stafide (89)

1 masa x 200 g gris cu lapte (265)

Calorii: 1 050

Meniu187

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de orez (94)

1 masa x 100 g mere coapte, decojite (248)

1 masa x 100 ml ciorba cu perisoare (39) + 80 g piure de cartofi (197, 198) + 1 galbenus ou + 40 g paine alba

1 masa x 100 ml chisel de lapte (90)

1 masa x 120 g mamaliga pregatita cu lapte (280) + 40 g branza de vaci + 10 g unt + 30 g smantana

Calorii: 1 085

Meniu188

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 15 g faina de orez

1 masa x 120 g mere rase cu pesmet si unt (251)
1 masa x 100 ml crema de morcovi (23) + 120 g cartofi cu smantana (212) + 30 g paine alba
1 masa x 120 g budinca de caramel (173)
1 masa x 200 g spuma de gris cu lapte (91)

Calorii: 1 200

Meniu189
1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba + 20 g gem
1 masa x 140 g spuma de fructe cu gris (339)
1 masa x 100 ml bulion de oase cu paste fainoase (27, 28) + 80 g piure din fulgi de cartofi (198) + 30 g pasta de carne (290) + 40 g paine alba
1 masa x 200 ml chisel de lapte (90)
1 masa x 150 g budinca de biscuiți fara cacao (129) + 30 ml sos caramel (75)

Calorii: 1 110

Meniu 190
1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 3-4 biscuiți
1 masa x 120 ml zeama de fructe si legume amestecate (247) sau nectar + 10 g pesmet
1 masa x 100 ml supa limpede de oase cu galuste de gris (29) + 70 g piure de legume (203) + 30 g carne fiarta tocata +40 g paine alba
1 masa x 130 g budinca dulce de branza de vaci (160)
1 masa x 120 g fasole verde cu sos de smantana (196) + 100 ml lapte 5% zaharat + 30 g paine alba

Calorii: 1115

Meniu 191
1 masa x 200 g pesmet cu lapte (267) 1 masa x 120 g spuma de mere cu gris (253)
1 masa x 100 ml supa crema de orez (21)"+ 100 g budinca de branza de vaci (140) +40 g paine alba
1 masa x 160 g iaurt (79) + 10 g zahar + 8 g faina de biscuiți
1 masa x 200 ml fiertura Moro (8, 9)

Calorii: 1 090

Meniu 192
1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 3-4 biscuiti
1 masa x 140 g spuma de gris cu zeama de fructe (340)
1 masa x 120 ml supa de pasare cu frecației (35) + 80 g ciulama dietetica (320) + 30 g paine alba
1 masa x 130 g budinca dulce din branza de vaci (160)
1 masa x 200 g orez pasat cu lapte (271)

Calorii: 1 130

Meniu 193
1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba + 20 g gem
1 masa x 150 ml chisel de fructe (347)
1 masa x 100 ml supa crema de morcovi (19) + 150 g cartofi umpluți cu miezul lor, unt si branza de vaci (210) + 30 g paine alba
1 masa x 100 g sodou (122)
1 masa x 180 g budinca de fainoase cu lapte (127) + 20 ml sirop

Calorii: 1 090

Meniu 194
1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de grau (94)
1 masa x 120 g spuma de mere cu biscuiti (252)
1 masa x 100 ml supa de ou (14) + 100 g pilaf de orez cu dovlecei (275) + 40 g paine alba
1 masa x 100 ml chisel de lapte (90)

1 masa x 120 g mamaliga pregatita cu lapte (280) + 40 g branza de vaci + 10gunt + 30 g smantana

Calorii: 1 110

Meniu 195

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 3-4 biscuiti

1 masa x 100 g cartofi copți cu 10 g unt

1 masa x 100 ml ciorba cu perisoare (39) + 100 g piure spanac (201) + 1 galbenus de ou + 40 g paine alba

1 masa x 120 g orez cu mere (344)

1 masa x 200 ml lapte cu zeamil (268) sau cu fulgi de ovaz (269)

Calorii: 1 130

Meniu 196

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 15 g faina de biscuiti

1 masa x 140 g spuma fructe gris (339)

1 masa x 100 ml supa de carne de vita cu paste fainoase (32, 33, 28) + 60-80 g rasol de carne (377) + 50 ml sos de legume (60) + 40 g paine alba

1 masa x 160 ml lapte batut (85) + 10 g zahar + 8 g pesmet

1 masa x 200 g budinca de taiței cu lapte (128)

Calorii: 1 040

Meniu 197

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 3-4 biscuiti

1 masa x 120 g salata de mere cu portocale (257)

1 masa x 100 ml supă de pasare cu galuste de gris (29) + 80 g ciulama cu carne de pasare (319) + 60 g mamaliga pripita (279)

1 masa x 130 g budinca dulce cu branza de vaci (160)

1 masa x 200 ml lapte cu zeamil (268) sau cu fulgi de ovaz (269)

Calorii: 1 015

Meniu 198

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba + 7 g unt + 10 g miere

1 masa x 120 g piure de mere coapte (254)

1 masa x 100 ml supa crema de cartofi (18) + 60 g rizzotto de orez cu branza de vaci (276) + 30 ml sos Bechamel (49) + 30 g paine alba

1 masa x 100 ml chisel de lapte (90)

1 masa x 150 g budinca de biscuiți fara cacao (129)

Calorii: 1 170

Meniu 199

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de orez (94)

1 masa x 120 g mere rase cu biscuiți (250)

1 masa x 100 ml supa crema de morcovi cu lapte (19) + 50 g piure de gris (283) + 30 g carne fiarta tocata + 40 g paine alba

1 masax 100 g sodou (122)

1 masa x 120 g mamaliga pregatita cu lapte (280) + 40 g branza de vaci + 10 g unt + 30 g smantana

Calorii: 1090

Meniu 200

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 15 g faina de biscuiți

1 masa x 120 g piure de fructe fierte (255)

1 masa x 100 ml bulion de oase cu gris (27, 28) + 120 g budinca de legume (147) +40 g paine alba

1 masa x 120 g orez cu mere (343)

1 masa x 200 ml fiertura Moro (8, 9)

Calorii: 1 015

MENIURI PENTRU COPIII DE 9 - 12 LUNI

Meniu 201

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 40 g paine alba + 5 g unt + 20 g gem

1 masa x 120 g mere rase cu biscuiti (250)

1 masa x 100 ml supa de zarzavat cu paste fainoase (6) + 100 g rizzotto de orez cu branza de vaci (276) + 30 ml sos de rosii (55) + 40 g paine alba

1 masa x 100 g budinca simpla (159)

1 masa x 200 ml lapte cu zeamil (268) sau cu fulgi de ovaz (269)

Calorii: 1 370

Meniu 202

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de biscuiti (94)

1 masa x 120 g spuma de mere cu gris (253)

1 masa x 100 ml bulion de oase cu zdrente de ou (27, 28) + 80 g pilaf de orez cu carne de vita (317) + 50 ml sos de rosii romanesc (57) + 40 g paine alba

1 masa x 160 g iaurt (79) + 15 g zahar + 10 g pesmet

1 masa x 200 g budinca Moll (126)

Calorii: 1 265

Meniu 203

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 4-5 biscuiti

1 masa x 40 g branza de vaci + 60 g salata de rosii (240) + 30 g paine alba

1 masa x 100 g cartofi (10! + 100 g piure de mazare (222) + 40 g paine alba + 20-30 g rahat

1 masa x 200 g sodou ou (122)

1 masa x 150 g budinca de biscuiti (129) + 50 ml sirop (404)

Calorii: 1 320

Meniu 204

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 40 g paine alba + 10 g unt

1 masa x 120 g spuma de mere coapte (254)

1 masa x 120 ml supa limpede de oase cu galuste de gris (29) + 80 g piure de cartofi (197, 198) + 60 g perisoare de carne (287) + 40 g paine alba

1 masa x 130 g branza de vaci cu lapte fara stafide (89)

1 masa x 150 g budinca de taitei cu lapte (128) + 30 g rahat (jeleuri)

Calorii: 1 305

Meniu 205

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 40 g paine alba + 5 g unt + 15 g pateu ficat

1 masa x 120 g mere coapte (249)

1 masa x 120 ml supa pasare cu taiței (35) + 60 g mancarica de pui (324) + 40 g paine alba

1 masa x 130 g budinca de branza de vaci cu morcovi (161)

1 masa x 200 ml lapte integral + 60 g mamaliga pripită (279) + 30 g rahat (jeleuri)

Calorii: 1 365

Meniu 206

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 40 g paine alba + 20 g gem + 10 g unt

1 masa x 120 ml zeama de fructe si legume amestecate (247) sau nectar + 2-3 biscuiți

1 masa x 100 ml supa de rosii (11) + 100 g salata de cartofi (231) + 50 ml sos tomat natural (58) + 40 g paine alba

1 masa x 100 g budinca de mere (169) + 50 ml sirop (404)

1 masa x 120 g macaroane cu unt si branza de vaci (282) + 100 ml lapte integral 5% zaharat

Calorii: 1 240

Meniu 207

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 40 g paine alba + 20 g pasta de ou(121)

1 masa x 100 g piure de mere, pere sau piersici (342)

1 masa x 100 ml crema de morcovi (23) + 120 g dovlecei umpluți cu branza (206) + 40 g paine alba

1 masa x 120 g budinca de orez cu dulceata (168)

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de biscuiti (94) + 30 g rahat (jeleuri)

Calorii: 1 260

Meniu 208

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 4-5 biscuiți

1 masa x 100 g cartofi copti + 10 g unt

1 masa x 100 ml ciorba taraneasca de vita (37) + 100 g ardei umpluti cu carne (308) + 40 g paine alba + 60 g gelatina de fructe (347)

1 masa x 160 ml lapte batut (85) + 12 g zahar + 30 g paine alba

1 masa x 100 g budinca de branza de vaci (140) + 100 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 210

Meniu 209

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de orez (94)

1 masa x 120 g spuma de mere cu biscuiți (252)

1 masa x 100 ml ciorba cu perisoare (39) + 120 g budinca de cartofi (153) + 40 g paine alba + 30 g rahat (jeleuri)

1 masa x 200 g chisel de lapte (90)

1 masa x 150 g macaroane cu branza de vaci (282) + 100 ml lapte integral 5%

Calorii: 1 240

Meniu210

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 40 g paine alba + 5 g unt + 15 g miere

1 masa x 100 g piure de fructe fierte (255)

1 masa x 100 ml supa de rosii cu orez (15) + 120 g fasole verde cu sos dei smantana (196) + 40 g paine alba + 60 g crema zeamil (351)

1 masa x 100 g gris cu lapte (265)

1 masa x 70 g coltunasi cu branza de vaci (278) + 100 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba

Calorii: 1 270

Meniu211

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 40 g paine alba + 5 g unt + 15 g pateu de ficat

1 masa x 120 g mere coapte, decojite (248)

1 masa x 100 ml supa de zarzavat cu sos alb si galbenus de ou (13) + 100 g crochete de legume (217) + 40 g paine alba

1 masa x 200 g spuma de gris cu lapte (91)

1 masa x 180 g budinca de taiței cu branza (137) + 30 g jeleuri (rahat)

Calorii: 1 275

Meniu212

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina ds biscuiți (94)

1 masa x 120 g mere rase cu pesmet si unt (251)

1 masa x 100 ml ciorba de perisoare a la grec (40) + 120 g cartofi cu smantana (212) +40 g paine alba

1 masa x 130 g branza de vaci cu lapte fara stafide (89)

1 masa x 120 g mazare verde înabusita (221) + 20 g paine alba + 100 ml compot (399-403)

Calorii: 1 295

Meniu213

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 20 g pesmet

1 masa x 40 g branza de vaci + 60 g rosii + 40 g paine alba

1 masa x 100 ml supa de dovlecei (16) + 120 g budinca de cartofi (153) + 40 ml sos de smantana (50, 51) + 40 g paine alba + 60 g fructe

1 masa x 120 g crema de zeamil (351)

1 masa x 150 g orez cu lapte (266) + 40 ml sos de mere (72) sau de fructe (74) + 30 g rahat (jeleuri)

Calorii: 1 230

Meniu214

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 4-5 biscuiți

1 masa x 120 g mere coapte cu spuma de gris (249)

1 masa x 100 ml supa crema de cartofi (18) + 100 g piure de morcovi (200) + 40 g branza de vaci + 40 g paine alba + 50 ml compot (399-403)

1 masa x 70 g budinca de lamaie (170) sau 100 g budinca de portocale (171)

1 masa x 200 g gris cu lapte (265) + 20 ml sirop (404)(dulceața)

Calorii: 1 270

Meniu215

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 40 g paine alba + 20 g miere

1 masa x 140 g chisel de fructe (347)

1 masa x 100 ml supa de oase cu paste fainoase (27, 28) + 100 g musaca de cartofi cu carne (306) + 30 g saiata verde (226) + 40 g paine alba

1 masa x 50 g ecler cu gem (358)

1 masa x 120 g budinca de spanac cu branza de vaci (143) + 100 ml lapte 5% zaharat + 20-30 g paine alba

Calorii: 1 320

Meniu 216

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 40 g paine alba + 5 g unt + 15 g pateu de ficat

1 masa x 140 g gelatina din piure de mere (348)

1 masa x 100 ml ciorba de vita a la grec (38) + 80 g budinca de cartofi cu carne (158) + 50 ml sos de rosii (54) + 40 g paine alba

1 masa x 60 g prajitura (mansoane) cu gem (363) + 100 ml sirop (404)

1 masa x 150 g macaroane cu branza de vaci (282) + 100 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 250

Meniu 217

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 3-4 biscuiti

1 masa x 40 g branza de vaci + 60 g salata de rosii (240) + 30 g paine alba

1 masa x 120 ml supa de pasare cu galuste de gris (34) + 120 g pui cu sos alb si garnitura de orez (331) + 40 g paine alba

1 masa x 100 g sufleu de vanilie (188) 1 masa x 60 g mamaliguta pripita (279) + 200 ml lapte integral

Calorii: 1 320

Meniu218

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba + 5 g unt + 15 g miere

1 masa x 140 g spuma de fructe cu gris (339)

1 masa x 100 ml supa crema de morcovi cu lapte (14) + 100 g pilaf de orez cu dovlecei (275) + 50 ml sos de rosii (55)+ 40 g paine alba

1 masa x 130 g budinca de cartofi desert (167)
1 masa x 200 ml lapte cu zeamil (268) sau fulgi de ovaz (269)

Calorii: 1 260

Meniu219

1 masa x 200 g pesmet cu lapte (267)
1 masa x 120 g orez cu mere (343)
1 masa x 100 ml crema de legume (26) + 100 g budinca de branza de vaci (140) + 50 ml sos Bechamel (49) + 40 g paine alba
1 masa x 160 g iaurt (79) + 12 g zahar + 2 biscuiti
1 masa x 100 g sote de legume cu unt (194) + 100 ml lapte 5% zaharat + 30 g paine alba

Calorii: 1 230

Meniu 220

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de orez (94)
1 masa x 100 g cartofi copti + 10 g unt
1 masă x 100 ml supa de oase cu galuste de ficat (27, 28) + 120 g budinca de cartofi (153) + 40 ml sos de smantana + 40 g paine alba + 30 g rahat (jeleu)
1 masa x 100 g sufleu de portocale sau lamaie (189, 190)
1 masa x 200 g orez cu lapte (266) + 20 g dulceata (gem)

Calorii: 1 250

Meniu 221

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 3-4 biscuiti
1 masa x 80 g salata de fructe (258)
1 masa x 100 ml bors taranesc cu came de vaca (42) + 120 g rizzotto de orez cu carne (276) + 40 g paine alba
1 masa x 130 g branza de vaci cu lapte, fara stafide (89)
1 masa x 180 g budinca de fainoase cu lapte (127) + 30 g jeleuri (rahat)

Calorii: 1 210

Meniu 222

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba + 25 g branza de vaci (86)
1 masa x 140 g spuma de gris cu zeama de fructe (340)
1 masa x 100 ml bors cu perisoare (43) + 80 g rulada de cartofi cu umplutura de carne (301) + 50 ml sos de rosii (53) + 40 g paine alba
1 masa x 120-150 ml compot (399-403) + 2-3 biscuiți
1 masă x 150 g orez cu lapte (266) + 30 ml sos caramel (75)

Calorii: 1 245

Meniu 223

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de orez (94)
1 masa x 120 g mere rase cu pesmet si unt (251)
1 masa x 100 ml supa crema de fidea (20) + 150 g mancare de fasole verde (224) + 40 g paine alba + 20-25 g batoane cu branza de vaci (368)
1 masa x 160 g iaurt (79) + 12 g zahar + 2-3 biscuiti
1 masa x 90 g sufleu de faina cu branza si ou (1 78) + 100 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 200

Meniu 224

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba + 20 g gem
1 masa x 120-150 ml compot (399-403) + 2-3 biscuiti
1 masa x 100 ml crema de cartofi (22) + 120 g dovlecei cu smantana (205) + 40 g paine alba
1 masa x 150 g budinca de caramel (173)

1 masa x 120 g mamaliguța (280) + 50 g branza de vaci + 10 g unt + 100 ml lapte integral 5% zaharat

Calorii: 1 270

Meniu 225

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba + 20 g gem

1 masa x 120 g mere rase cu biscuiti (250)

1 masa x 100 ml supa carne de vita cu paste fainoase (32, 33, 28) + 150 (100) g musaca de dovlecei sau cartofi cu carne (305, 306) + 40 g paine alba

1 masa x 130 g budinca dulce de branza de vaci (160)

1 masa x 150 g orez cu lapte (266) + 20 ml sirop

Calorii: 1 260

Meniu 226

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba + 20 g pasta de ou(121)

1 masa x 120 g mere coapte (249)

1 masa x 120 ml supa de pasare cu frecați (35) + 80 g pilaf de orez cu carne de pasare (321) + 40 g paine alba

1 masa x 130 g budinca de cartofi desert (167) + 40 ml sos de fructe (74)

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de orez (94)

Calorii: 1 335

Meniu 227

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba + 25 g crema de branza de vaci (86)

1 masa x 120-150 ml compot (399-403) + 2-3 biscuiti

1 masa x 100 ml supa crema de orez (21) + 100 g fasole verde cu pesmet si smantana (223) + 40 g paine alba

1 masa x 100 g spuma de gris cu lapte (91)

1 masa x 120 g budinca de taitei cu sos de vanilie (165) + 100 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 215

Meniu 228

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de biscuiți (94)

1 masa x 150 g rosii umplute cu branza de vaci (87) + 30 g paine alba

1 masa x 100 ml supa de fasole verde (17) + 100 g salată de dovlecei (236) + 40 g paine alba + 20-25 g batoane din branza de vaci (368)

1 masa x 180 ml lapte bătut (85) + 15 g zahar + 10 g pesmet

1 masa x 120 g budinca de orez cu dulceata (168) + 100 ml sirop (404)

Calorii: 1 225

Meniu 229

1 masa x 200 g pesmet cu lapte (267)

1 masa x 40 g branza de vaci + 60 g salata de rosii (240) + 30 g paine alba

1 masa x 100 ml crema de dovlecei (24) + 100 g sote de fasole verde (195) + 40 g paine alba + 20-25 g batoane cu miere si vanilie (369)

1 masa x 120 g sufleu de mere (187)

1 masa x 60 g mamaliguța (179) + 160 ml lapte integral + 30 g rahat (jeleuri)

Calorii: 1 270

Meniu 230

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat +30 g paine alba + 5 g unt + 15 g pateu de ficat

1 masa x 120 g salata de mere cu portocale (257)

1 masa x 100 ml supa de ou (14) + 100 g piure de spanac (201) sau de morcovi (200) + 40 g branza de

vaci + 40 g paine alba
1 masa x 100 g budinca dulce de smantana (162)
1 masa x 200 g gris cu lapte (265) + 20 ml sirop

Calorii: 1 260

Meniu 231

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faină de orez (94)
1 masa x 120 g piure de fructe cu branza de vaci (256)
1 masa x 100 ml bulion de carne (31) + 80 g Caroline cu carne (302) + 40 ml sos de marar (62) + 40 g paine alba
1 masa x 100 g sodou (122)
1 masa x 120 g crochete de gris cu sote de morcovi (273) + 100 ml lapte 5% zaharat + 30 g paine alba

Calorii: 1 275

Meniu 232

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 4-5 biscuiți
1 masa x 120 g piure de mere coapte (254)
1 masa x 100 ml cremă de spanac (25) + 120 g cartofi cu smantana (212) + 40 g paine alba + 20-25 g batoane cu miere si vanilie (369)
1 masa x 100 g budinca de gris cu mere (163)
1 masa x 200 ml lapte cu zeamil (268) sau cu fulgi de ovaz (269) + 30 g rahat (jeleuri)

Calorii: 1 265

Meniu 233

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba + 10 g unt + 15 g gem
1 masa x 120 ml zeama de fructe si legume amestecate (247) sau nectar + 1-2 biscuiți
1 masa x 100 ml supa de oase cu gris (27, 28) + 120 g chiftelute marinate dietetice (295) + 40 g paine alba
1 masa x 120 g sufleu de mere (186)
1 masa x 120 g mamaliguta pregatita cu lapte (280) + 50 g branza de vaci + 30 g smantana + 30 g rahat (jeleuri)

Calorii: 1 295

Meniu 234

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba + 25 g crema de branza de vaci (86)
1 masa x 120 g chisel de fructe (259)
1 masa x 100 ml supa de oase cu orez (27, 28) + 150 g ciulama din came de vita (318) + 60 g mamaliguta pripita (279) + 30 g paine alba
1 masa x 70 g budinca de cartofi desert (167) + 30 ml sos caramel (75)
1 masa x 100 g salata de fasole verde (235) sau dovlecei (236) + 30 g paine + 100 ml lapte 5% zaharat + 2-3 biscuiti

Calorii: 1 250

Meniu 235

1 masa x 200 g pesmet cu lapte
1 masa x 150 g rosii umplute cu branza de vaci (87) + 30 g paine alba
1 masa x 120 ml supa de pasare cu galuste de ficat de pasare (36) + 80 g pilaf de carne de pasare (321) + 40 g paine alba
1 masa x 180 g iaurt (79) + 15 g zahar + 2 biscuiti
1 masa x 80 g salata de cartofi (231) + 100 ml lapte 5% zaharat + 30 g paine alba

Calorii: 1 255

Meniu 236

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de biscuiti (94)

1 masa x 100 g piure de fructe fierte (255)

1 masa x 100 ml supa de carne de vita cu galuste de gris (32, 22, 28) + 120 g rasol de carne de vita (337) + 40 g paine alba + 20-25 g batoane cu miere si vanilie (369)

1 masa x 200 ml lapte cu zeamil (268) sau cu fulgi de ovaz (269)

1 masa x 50 g rulouri cu branza de vaci (93) + 100 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 230

Meniu 237

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 4-5biscuiti

1 masa x 80 g salata de fructe (258)

1 masa x 100 ml supa de zarzavat cu paste fainoase (6) + 80 g salata de cartofi (231) + 60 g maioneza cu branza de vaci (71) + 40 g paine alba

1 masa x 120 g savarina cu frisca (381)

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de orez (94)

Calorii: 1 260

Meniu 238

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 40 g paine alba + 5 g unt + 15 g miere

1 masa x 120 g spuma de mere cu biscuiti (252)

1 masa x 100 ml crema de cartofi (22) + 150 g crochete de gris cu sote de morcovi (273) + 40 g paine alba

1 masa x 100 ml fiertura de lapte cu fosfarin (270)

1 masa x 100 g budinca de branza de vaci (141) + 100 ml lapte cu 5% zahăr

Calorii: 1 280

Meniu 239

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 40 g paine alba + 5 g unt + 15 g pateu de ficat

1 masa x 120-150 ml compot (399-403) + 2-3 biscuiți

1 masa x 100 ml supa de fasole verde (17) + 60 g crochete de gris cu sote de morcovi (273) + 50 ml sos alb cu smantana (49) + 40 g paine albă

1 masa x 100 g orez pasat cu branza de vaci (272)

1 masa x 120 g budinca de taitei cu sos de vanilie (165) + 100 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 305

Meniu 240

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 40 g paine alba + 20 g gem

1 masa x 120 ml zeama de fructe si legume amestecate (247) sau nectar + 1-2 biscuiti

1 masa x 100 ml crema de spanac (25) + 120 g mazăre verde înabusita (221) + 40 g paine alba

1 masa x 100 g sufleu de visine (193)

1 masa x 120 g mamaliguta pregatita cu lapte (280) + 40 g branza de vaci + 10 g unt + 30 g smantana

Calorii: 1 230

Meniu 241

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine + 20 g gem

1 masa x 120 g orez cu mere (344)

1 masa x 100 ml supa limpede de oase cu galuste de gris (29) + 120 g budinca de carne (142) + 40 g paine alba

1 masa x 180 ml lapte batut (85) + 15 g zahar + 10 g faina de biscuiti

1 masa x 80 g papanasi cu branza de vaci (92) + 100 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 225

Meniu 242

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba + 25 g crema de branza de vaci (89)

1 masa x 120 g spuma de mere cu gris (253)

1 masa x 100 ml bors tăranesc cu carne de vaca (42) + 120 g budinca de spanac cu carne (146) + 40 g pâine alba + 50 g fructe

1 masa x 200 g chisel de lapte (90)

1 masa x 120 g sufleu din branza de vaci cu morcovi (175) + 100 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 230

Meniu 243

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 40 g paine alba + 20 g gem

1 masa x 120 g piure de fructe cu branza de vaci (256)

1 masa x 120 ml supa de pasare cu taitei (35) + 120 g Anghemacht din carne de pasare (338) + 40 g paine alba

1 masa x 100 ml fiertura de lapte cu faina de biscuiți (94)

1 masă x 120 g budinca de orez cu dulceata (168) + 100 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 280

Meniu 244

1 masa x 200 g pesmet cu lapte (267)

1 masa x 150 g rosii umplute cu branza de vaci (87) + 30 g paine alba

1 masa x 100 ml ciorba cu perisoare (39) + 100 g piure de spanac (201) + 1 galbenus de ou + 40 g paine alba

1 masa x 120 g budinca de orez cu dulceata (168)

1 masa x 100 g sote de legume cu unt (194) + 100 ml lapte 5% zaharat + 30 g paine alba

Calorii: 1 205

Meniu 245

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de orez (94)

1 masa x 120 g mere rase cu biscuiti (250)

1 masa x 100 ml ciorba țaraneasca de vita-(37) + 80 g piure de cartofi (197, 198) + 30 g perisoare de carne (288) + 25 g salata de sfecla (243) + 40 g paine alba

1 masă x 100 g budinca dulce de smantana (162)

1 masa x 100 g sote de fasole verde (195) + 100 ml lapte integral + 40 g paine alba

Calorii: 1 300

Meniu 246

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 40 g paine alba + 20 g miere

1 masă x 120 ml zeama de fructe si legume diverse (247) sau nectar + 2 biscuiti

1 masa x 100 ml supa crema de orez (21) + 150 g cartofi umpluți cu miezul lor, unt si branza de vaci (210) + 40 g paine alba

1 masa x 110 g budinca de gris cu mere (163)

1 masa x 60 g mamaliguja pripita (279) + 200 lapte integral + 30 g rahat (jeleuri)

Calorii: 1 270

Meniu 247

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 4-5 biscuiti

1 masa x 120 g spuma de mere cu gris (253)

1 masa x 100 ml supa crema de fidea (20) + 120 g piure de mazare (222) + 40 g paine alba + 30 g rahat (jeleuri)

1 masa x 70 g budinca de lamaie (170) sau 100 g budinca de portocale (171)

1 masa x 150 g orez cu lapte (26) + 20 ml sirop

Calorii: 1 225

Meniu 248

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 4-5 biscuiti

1 masa x 100 g piure de fructe fierte (255)

1 masa x 100 ml supa de rosii cu orez (15) + 100 g budinca de legume (148) + 30 ml sos roz (61) + 40 g paine alba

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu fosfarin (270)

1 masa x 100 g dovlecei cu smantana, faina si unt (207) + 100 ml lapte 5% zaharat + 40 g paine alba

Calorii: 1 260!

Meniu 249

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 40 g paine alba + 5 g unt + 15 pateu de ficat

1 masa x 140 g spuma de gris cu zeama de fructe (340)

1 masa x 100 ml supa de zarzavat cu sos alb si galbenus de ou (13) + 100 gi pilaf de orez cu dovlecei (275) + 30 ml sos de rosii (54) + 40 g paine alba

1 masa x 200 g chisel de lapte (90)

1 masa x 120 g mamaliguta pregatita cu lapte (280) + 50 g branza de vaci + 30 g smantana

Calorii: 1 275

Meniu 250

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de biscuit-i (94)

1 masa x 100 g cartofi copti + 10 g unt

1 masa x 100 ml supa de oase cu zdrente de ou (27, 28) + 150 g ardei, rosii sau dovlecei umpluți cu carne (308, 309, 310) + 40 g paine alba + 20-25 g batoane cu miere si vanilie (369)

1 masa x 130 g branza de vaci cu lapte, fara stafide (89)

1 masa x 150 g budinca de orez cu mere (135) + 100 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 255

Meniu 251

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 40 g paine alba + 25 g crema branza de vaci (86)

1 masa x 140 g mere coapte cu spumă de gris (341)

1 masa x 100 ml ciorba cu perisoare a la grec (40) + 130 g budinca de fidea cu branza de vaci (125) + 40 g paine alba

1 masa x 180 g iaurt (79) + 15 g zahar + 2-3 biscuiți

1 masa x 150 g sufleu de orez (180) + 30 g rahat (jeleuri)

Calorii: 1 295

Meniu 252

1 masa x 200 g pesmet cu lapte (267)

1 masa x 120 ml zeama de fructe si legume amestecate (247) sau nectar + 1-2 biscuiți

1 masa x 100 ml bors cu perisoare (43) + 100 g piure de gris (283) + 30 g carne fiarta si tocata + 40 g paine alba

1 masa x 120 g sufleu de mere (186)

1 masa x 200 g budinca Mool (126)

Calorii: 1 210

Meniu 253

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 40 g paine alba + 40 g pasta de ou(121)

1 masa x 120 g orez cu mere (343)

1 masa x 100 ml supa de dovlecei (16) + 100 g sufleu de rosii cu branza de vaci (176) + 40 g paine alba + 20-25 g batoane cu miere si vanilie (369)

1 masa x 120 g gelatina de fructe (347)

1 masa x 200 g gris cu lapte (265) + 20 ml sirop (404)sau dulceața

Calorii: 1 215

Meniu 254

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 40 g paine alba + 10 g unt + 20 g gem

1 masa x 120 g mere rase cu biscuiți (250)

1 masa x 100 ml supa crema de cartofi (18) + 60 g rizzotto de orez cu branza de vaci (276) + 30 ml sos de legume (60) + 40 g paine alba

1 masa x 50 g cornulețe umplute (365) + 100 g citronada (405) sau nectar

1 masa x 100 ml supa de oase cu zdrente de ou (27, 28) + 150 g ardei, rosii sau dovlecei umpluți cu carne (308, 309, 310) + 40 g paine alba + 20-25 g batoane cu miere si vanilie (369)

1 masa x 130 g branza de vaci cu lapte, fara stafide (89)

1 masa x 150 g budinca de orez cu mere (135) + 100 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 255

Meniu 251

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 40 g paine alba + 25 g crema branza de vaci (86)

1 masa x 140 g mere coapte cu spumă de gris (341)

1 masa x 100 ml ciorba cu perisoare a la grec (40) + 130 g budinca de fidea cu branza de vaci (125) + 40 g paine alba

1 masa x 180 g iaurt (79) + 15 g zahar + 2-3 biscuiți

1 masa x 150 g sufleu de orez (180) + 30 g rahat (jeleuri)

Calorii: 1 295

Meniu 252

1 masa x 200 g pesmet cu lapte (267)

1 masa x 120 ml zeama de fructe si legume amestecate (247) sau nectar + 1-2 biscuiți

1 masa x 100 ml bors cu perisoare (43) + 100 g piure de gris (283) + 30 g carne fiarta si tocata + 40 g paine alba

1 masa x 120 g sufleu de mere (186)

1 masa x 200 g budinca Mool (126)

Calorii: 1 210

Meniu 253

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 40 g paine alba + 40 g pasta de ou(121)

1 masa x 120 g orez cu mere (343)

1 masa x 100 ml supa de dovlecei (16) + 100 g sufleu de rosii cu branza de vaci (176) + 40 g paine alba + 20-25 g batoane cu miere si vanilie (369)

1 masa x 120 g gelatina de fructe (347)

1 masa x 200 g gris cu lapte (265) + 20 ml sirop (404)sau dulceața

Calorii: 1 215

Meniu 254

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 40 g paine alba + 10 g unt + 20 g gem

1 masa x 120 g mere rase cu biscuiți (250)

1 masa x 100 ml supa crema de cartofi (18) + 60 g rizzotto de orez cu branza de vaci (276) + 30 ml sos de legume (60) + 40 g paine alba

1 masa x 50 g cornulețe umplute (365) + 100 g citronada (405) sau nectar

1 masa x 120 g salata de mere cu portocale (257)

1 masa x 100 ml supă de oase cu galuste de gris (27, 28) + 100-150 g ardei, rosii sau dovlecei umpluți cu carne (308, 309, 310) + 40 g paine alba

1 masa x 30 g prajitura cu gem (364) + 100 ml sirop cu concentrate 20% (404)

1 masa x 90 g sufleu de faina cu branza si ou (178) + 100 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 260

Meniu 260

1 masa x 200 g pesmet cu lapte (267) 1 masa x 120 g chisel de fructe (259)

1 masa x 100 ml ciorba țaraneasca de vita (37) + 80 g piure de cartofi (197, 198) + 30 g perisoare de carne (289) + 40 g paine alba + 30 g mansoane cu gem (363)

1 masa x 100 g sufleu de lamaie sau portocale (190, 189)

1 masa x 150 g orez cu lapte (266) + 20 ml sirop (404)(dulceata)

Calorii: 1 215

Meniu 261

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 40 g paine alba + 5 g unt + 15 g gem

1 masa x 120 g piure de fructe fierte (255)

1 masa x 120 ml sup3 de pasare cu galuste de ficat de pas3re (36) + 60 g mancarica de pui (324) + 40 g paine alba

1 masa x 40 g rulada de biscuiti (376) + 100 ml sirop (404)

1 masa x 120 g mamaliga pregatita cu lapte (280) + 50 g branza de vaci + 40 g smantana

Calorii: 1 265

Meniu 262

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de orez (94)

1 masa x 80 g salata de fructe (258)

1 masa x 100 ml supa de carne de vita cu paste fainoase (32, 33, 28) + 90 g budinca de taiței cu carne (136) + 30 ml sos de rosii (56) + 40 g paine alba + 40 g tarta cu fructe (361)

1 masa x 180 ml lapte batut (85) + 15 g zarmr + 20 g pesmet

1 masa x 70 g colțunasi cu branza de vaci (278) + 100 ml lapte 5% zaharat + 30 g paine alba

Calorii: 1 200

Meniu 263

1 masa x lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba + 5 g unt + 15 g gem (miere)

1 masa x 100 g piure de fructe fierte (255)

1 masa x 100 ml supa limpede de oase cu galuste de gris (29) + 100-150 g musaca de cartofi sau dovlecei cu 100 g carne (305, 306) + 40 g paine alba

1 masa x 60 g savarina economica cu frisca (379) + 60 g sodou de portocale sau lamaie (410), ori nectar

1 masa x 130 g budinca de fidea cu branza de vaci (125) + 100 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 235|

Meniu 264

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 3-4 biscuiți

1 masa x 60 g chiftelute de cartofi (213)

1 masa x 100 ml bors cu perisoare (43) + 50 g piure de morcovi (200) + 40 pasta de ficat (291) + 40 g paine alba

1 masa x 30 g chec ,,Elena" (388) + 100 ml nectar (ceai sau sirop concentrafi 2%) (404)

1 masa x 120 g sufleu de mere (187) + 100 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 220

Meniu 265

1 masa x 200 ml fiertură de lapte cu faină de biscuiți (94)

1 masa x 100 g crochete de cartofi (214)

1 masa x 120 ml supa de pasare cu galuste de gris (33) + 80 g pui cu rosii sau cu mazare (330, 327) + 40 g paine alba

1 masa x 50 g tort de branza de vaci (397) + 50 ml nectar (ceai) sau sirop (404)

1 masa x 100 g sote de legume cu unt (194) + 100 ml lapte 5% zaharat + 40 paine alba

Calorii: 1 250

Meniu 266

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 40 g paine alba + 10 g unt

1 masa x 120 g mere coapte (249)

1 masa x 120 ml supa de pasare cu zdrenfe de ou (35) + 80 g carne de pasare cu dovlecei sau cu cartofi (333, 334) + 40 g paine alba

1 masa x 180 g iaurt (79) + 15 g zahar + 10 g faina de biscuiți

1 masa x 120 g budinca de orez cu dulceata (168) + 100 ml sirop cu concentrația 20% (404)

Calorii: 1 225

Meniu 267

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 4-5 biscuiti

1 masa x 60 g chiftelute de morcovi si mere (216)

1 masa x 100 ml ciorba cu perisoare (39) + 120 g rizzotto cu branza de vaci (276) + 30 ml sos de smantana (51) + 40 g paine alba

1 masa x 60 g tort de mere (398) + 50 ml nectar (ceai)

1 masa x 200 ml lapte cu zeamil (268) sau cu fulgi de ovaz (269)

Calorii: 1 230

Meniu 268

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 40 g paine + 20 g miere

1 masa x 120 g salata de mere cu portocale (257)

1 masa x 100 ml supa de carne de vita cu orez (32, 33, 28) + 80 g rulada de cartofi cu umplutura de carne (301) + 50 ml sos de rosii (53) + 40 g paine alba

1 masa x 100 g sodou (122)

1 masa x 120 g mamaliguta pregatita cu iapte (280) + 50 g branza de vaci + 30 g smantana + 50 ml sirop (404)

Calorii: 1 230

Meniu 269

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba + 5 g unt + 15 g pateu de ficat

1 masa x 120 g spuma de mere cu biscuiti (252)

1 masa x 100 ml supa de cartofi (10) + 100 g pilaf de orez cu dovlecei (275) + 50 ml sos de rosii (54) + 40 g paine alba

1 masa x 40 g chec cu smantana (390) + 100 ml lapte 5% zaharat

1 masa x 150 g budinca de taiței cu lapte (128) + 50 ml sirop (404)

Calorii: 1 290

Meniu 270

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba + 20 g gem

1 masa x 70 ml suc de capsune, zmeura, fragi (262) + 1-2 biscuiti

1 masă x 100 ml supa crema de cartofi (18) + 120 g dovlecei umpluti cu branza (206) + 40 g paine alba + 30 g prajitura cu gem (364)

1 masă x 60 g savarina (378) + 100 ml sirop (404)

1 masa x 180 g budinca de mere (150) + 100 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 245

Meniu 271

1 masa x 200 mi lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba + 5 g unt + 15 g miere

1 masa x 120 g piure de mere coapte (254)

1 masa x 100 ml crema de cartofi (22) + 100 g piure de spanac (201) sau de morcovi (200) + 1 galbenus de ou + 40 g paine alba

1 masa x 100 g chisel de lapte (90)

1 masa x 120 g mamaligufa pregatita cu lapte (280) + 50 g branza de vaci + 30 g smantanS + 30 g rahat (jeleuri)

Calorii: 1 300

Meniu 272

1 masa x 200 g pesmet cu lapte (267) 1 masa x 120 g mere coapte cu spuma de gris (341)

1 masa x 100 ml crema de legume (26) + 120 g fasole verde cu sos de smantana (196) + 40 g paine alba + 20-25 g batoane cu miere si vanilie (369)

1 masa x 100 g strudel cu brSnza de vaci (383) + 50 ml nectar (ceai)

1 masa x 200 g budinca de orez cu dulceata (168)

Calorii: 1 260

Meniu 273

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 40 g paine + 5 g unt + 15 g miere

1 masa x 70 ml suc de căpsune, zmeura, fragi (262) + 2-3 biscuiți

1 masa x 100 ml ciorba cu perisoare a la grec (40) + 120 g dovlecei umpluți cu branza (206) + 40 g paine alba

1 masa x 100 g orez pasat cu lapte (271)

1 masa x 150 g budinca de caramel (173) + 100 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 210

Meniu 274

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de orez (94)

1 masa x 150 g rosii umplute cu branza de vaci (87) + 30 g paine alba

1 masa x 100 ml bors tăranesc cu carne de vita (42) + 120 g ciulama dietetică (320) + 40 g paine alba

1 masa x 30-40 g tort fara crema (395) + 100 ml nectar (ceai)

1 masa x 150 g orez cu lapte (266) + 30 g rahat

Calorii: 1 210

Meniu 275

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 40 g paine alba + 20 g miere

1 masa x 120 g chisel de fructe (259)

1 masa x 120 ml supa de pasare cu galuste de gris (34) + 80 g rasol din carne de pasăre (337) + 40 g paine alba

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu fosfarin (270)

1 masa x 80 g papanasi cu branza de vaci (92) + 100 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 215?

Meniu 276

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 4-5 biscuiti

1 masă x 70 g gogosi de cartofi (215) 1 masa x 100 ml ciorba țaraneasca de vita (37) + 120 g budinca de spanac cu branza (143) + 40 g paine alba

1 masa x 50 g strudel cu mere (384) + 50 ml suc de morcovi, mere, portocale (408)

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de orez (94) + 30 g rahat (jeleuri)

Calorii: 1 220

Meniu 277

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba + 50 g crema de branza de vaci (86)

1 masa x 120 g mere coapte (249)

1 masa x 100 ml supa de oase cu gris (27, 28) + 120 g budinca de spanac cu carne (146) + 30 ml sos de legume (60) + 40 g paine alba

1 masa x 30 g prajitura cu gem (363, 364) + 100 ml nectar sau sirop (404)

1 masa x 60 g mamaliguja pripita (279) + 200 ml lapte + 30 g rahat (jeleuri)

Calorii: 1 200

Meniu 278

1 masă x 200 g pesmet cu lapte (287)

1 masa x 100 g crochete de legume (217)

1 masa x 100 ml bulion de carne (31) + 120 g budinca de spanac cu carne (143) + 30 ml sos de

rosii (53) + 40 g paine alba + 25 g cornulete
1 masa x 130 g branza de vaci cu lapte, fara stafide (89)
1 masa x 150 g orez cu lapte (266) + 30 g rahat

Calorii: 1 230

Meniu 279

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de orez (94)
1 masa x 120 g mere rase cu pesmet si unt (251)
1 masa x 100 ml supa de ou (14) + 150 g mancare de fasole verde (224) + 40 g paine alba + 25 g cornulețe umplute (365)
1 masa x 70 g budinca de cartofi desert (167) + 30 ml sos cu gem de macese (73)
1 masa x 120 g dovlecei cu smantana (205) + 100 ml lapte 5% zaharat + 40 g paine alba

Calorii: 1 250

Meniu 280

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba + 5 g unt + 15 g pateu de ficat
1 masa x 70 g gogosi de cartofi (215)
1 masa x 100 ml supa de mazare (12) + 100 g pilaf de orez cu dovlecei (275) + 30 ml sos de rosii (55) + 40 g paine alba
1 masa x 180 ml lapte batut (85) + 15 g zahar + 10 g pesmet
1 masa x 50 g rulouri cu branza de vaci (93) + 100 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 280

Meniu 281

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 4-5 biscuiti
1 masa x 120 g gelatina de fructe (347)
1 masa x 100 ml supa de rosii (11) + 120 g dovlecei umpluti cu orez (209) + 60 ml sos de smâtana (50) sau de iaurt (52) + 40 g paine alba
1 masa x 130 g budinca de branza de vaci cu morcovi (161)
1 masa x 200 g gris cu lapte (265) + 30 g rahat

Calorii: 1 250

Meniu 282

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba + 5 g unt + 151 miere
1 masa x 150 g chisel de fructe (346)
1 masa x 100 ml supa crema de morcovi cu lapte (19) + 70 g coltunasi branza de vaci (278) + 50 ml sos alb cu smantana (49) +40 g paine alba
1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de biscuiți (94)
1 masa x 120 g budinca de tăitei cu sos de vanilie (165) + 100 ml sirop (404)

Calorii: 1 211

Meniu 283

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 40 g paine alba + 20 g gem
1 masa x 120 ml zeama de fructe si legume amestecate (247) sau nectar 2-3 biscuiti
1 masa x 100 ml crema de morcovi (23) + 100 g salata de cartofi (231) + 60 sos de maioneza dietetica (69) + 40 g paine alba + 25 g cornulețe umplute (365)
1 masa x 120 ml crema de zeamil (351)
1 masa x 80 g papanasi cu branza de vaci (92) + 100 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 245

Meniu 284

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 15 g pesmet
1 masa x 100 g crochete de cartofi (214)
1 masa x 100 ml crema de spanac (25) + 120 g rizzotto de orez cu branza *de* vaci (276) + 40 ml sos de smantana + 40 g paine alba

1 masa x 50 g ecler cu gem (358) + 100 ml sirop (404)
1 masa x 60 g mamaliguta pripita (279) + 200 ml lapte integral + 30 g jeleui (rahat)

Calorii: 1 215

Meniu 285

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de biscuiți
1 masa x 100 g cartofi copți + 10 g unt
1 masa x 100 ml ciorba de vita a la grec (38) + 120 g mazăre verde înabusita (221) + 30 g pâine alba + 30 g prajitura cu gem (364)
1 masa x 100 g gelatina cu branza de vaci (350)
1 masa x 130 g budinca de paine cu mere (166) + 100 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 215

Meniu 286

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g biscuiți
1 masa x 140 g orez cu mere (343)
1 masa x 100 ml ciorba taraneasca de vita (37) + 100 g piure de spanac, urzici, loboda sau stevie (201, 202) + 1 gaibenus de ou + 40 g paine alba
1 masa x 180 g iaurt (79) + 15 g zahar + 30 g paine alba
1 masa x 120 g budinca de franzela cu branza de vaci (124) + 100 ml sirop (404)

Calorii: 1 230

Meniu 287

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 3-4 biscuiți
1 masa x 60 g chiftelute de cartofi (213)
1 masa x 100 ml ciorba cu perisoare (39) + 100 g fasole verde cu pesmet si smantana (223) +40 g paine alba
1 masa x 80 g tarta cu fructe (361) + 50 ml nectar (ceai)
1 masa x 150 g budinca de gris oparita (130) + 30 g rahat (jeleuri)

Calorii: 1 215

Meniu 288

1 masa x 200 g pesmet cu lapte (267)
1 masa x 120 g mere coapte cu spuma de gris (341)
1 masa x 100 ml bors Jaranesc cu came de vita (42) + 120 g budinca de orez cu carne (134) + 40 g paine alba + 50 ml compot (399-403)
1 masa x 50-60 g cornulete din branza de vaci (366) + 80 ml nectar (ceai)
1 masa x 200 ml lapte cu zeamil (268) sau cu fulgi de ovaz (269) + 30 g rahat (jeleuri)

Calorii: 1 235

Meniu 289

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba + 20 g pasta de ou(121)
1 masa x 140 g spuma de fructe cu gris (339)
1 masa x 120 ml supa de pasare cu frecatei (35) + 150 g macaroane cu carne si sos de rosii (131) + 40 g paine alba
1 masa x 60 g biscuiti cu mere (370) + 100 ml lapte 5% zaharat
1 masa x 120 g mamaliguta pregatita cu lapte (280) + 40 g branza de vaci + 30 g smantana + 30 g rahat (jeleuri)

Calorii: 1 245

Meniu 290

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 4-5 biscuiți
1 masa x 40 g branza de vaci + 60 g salata de rosii (260) + 30 g paine alba
1 masa x 100 ml supa de oase cu zdrenje de ou (27, 28) + 120 g chiftelufe marinate dietetice (295) + 40 g paine alba

1 masă x 200 g chisel de lapte (90)

1 masa x 120 g budinca de taiței cu sos de vanilie (165) + 100 ml sirop (404)

Calorii: 1 230

Meniu 291

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba + 5 g unt + 15 gem

1 masa x 140 g spuma de gris cu zeama de fructe (340)

1 masa x 100 ml supa de rosii (11) + 80 g salata de cartofi (231)+ 60 ml sosi maioneza dietetic (69) + 40 g paine alba

1 masa x 60 g savarina cu frisca (381) + 100 ml sirop (404)

1 masa x 150 g orez cu lapte (266) + 60 g sodou de portocale (410)

Calorii: 1 225

Meniu 292

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 40 g paine alba + 5 g unt + 15 pateu de ficat

1 masa x 120 ml zeama de fructe si legume amestecate (247) sau nectar + 2 biscuiti

1 masa x 100 ml crema de dovlecei (24) + 150 g mancare de fasole verde (224) + 40 g paine alba

1 masa x 100 g sodou (122)

1 masa x 110 g budinca de gris cu mere (163) + 100 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 205

Meniu 293

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 40 g paine alba + 50 g crema branza de vaci (86)

1 masa x 100 g piure de mere, pere sau piersici (342)

1 masa x 100 ml supa crema de orez (21) + 120 g budinca de dovlecei (151) +. 50 ml sos tomat natural (58) + 40 g paine alba + 20 g rahat

1 masa x 100 g spuma de gris cu lapte (91)

1 masa x 80 g papanasi cu branza de.vaci (92) + 100 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 220

Meniu 294

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de orez (94)

1 masa x 140 g cartofi copti + 10 g unt

1 masa x 100 ml supa cu fidea (20) + 100 g pilaf de orez cu dovlecei (275) 30 ml sos de rosii (56) + 40 g paine albă + 30 g mansoane cu gem (363)

1 masa x 30 g chec Elena (388) + 100 ml nectar sau sirop (404)

1 masa x 100 g sote de fasole verde (195) + 100 ml lapte 5% zaharat + 40 g paine alba

Calorii: 1215

Meniu 295

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 4-5 biscuiti

1 masa x 100 g mere coapte (248)

1 masa x 100 ml supa de rosii cu orez (15) + 100 g dovlecei cu smantana, faina si unt (207) +40 g paine alba + 60 ml crema zeamil (351)

1 masa x 50 g savarina cu branza de vaci (382) + 100 ml sirop (404)

1 masa x 100 g sote de fasole verde (195) + 100 ml lapte 5% zaharat + 40 g paine alba

Calorii: 1 220

Meniu 296

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de biscuiți (94)

1 masa x 150 g rosii umplute cu branza de vaci (87) + 30 g paine

1 masa x 100 ml crema de morcovi (23) + 150 g mancare de fasole verde (224) + 40 g paine alba + 60 ml cremă zeamil (351)

1 masa x 60 g tort de mere (398) + 100 ml sirop (404)

1 masa x 60 g mamaliguta pripita (279) + 200 ml lapte 5% zaharat + 30 g rahat (jeleuri)

Calorii: 1 230

Meniu 297

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 4-5 biscuiti

1 masa x 120 g orez cu mere 344)

1 masa x 100 ml supă de carne de vita cu galuste de gris (32, 33, 28) + 120 g friptura dietetica de vita (335) + 40 g salata verde combinata (228) + 40 g paine alba

1 masa x 130 g branza de vaci cu lapte, *fara* stafide (89)

1 masa x 200 g gris cu lapte (265) + 20 ml sirop (404)

Calorii: 1 280

Meniu 298

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 40 g paine alba + 5 g unt + 15 g gem

1 masa x 60 g chifteluțe de morcovi si mere (216)

1 masa x 100 ml ciorba taraneasca de vita (37) + 120 g rizzotto de orez cu branza de vaci (276) + 40 g paine alba

1 masa x 40 g chec cu smantana (390) + 100 ml nectar sau sirop (404)

1 masa x 200 ml lapte cu zeamil (268) sau cu fulgi de ovaz (269)

Calorii: 1 275

Meniu 299

1 masa x 200 g pesmet cu lapte (267)

1 masa x 100 g crochete de legume (217)

1 masa x 100 ml supa de pasare cu zdrenfe de ou (35) + 20 g paine + 150 g ciulama din carne de pasare (319) + 60 g mamaliga pripita (279)

1 masa x 180 ml lapte batut (85) + 15 g zahar + 10 g faina de biscuiți

1 masa x 120 g budinca de franzela cu branza de vaci (124) + 100 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 230

Meniu 300

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 4-5 biscuiți

1 masa x 140 g piure de mere, pere sau piersici (342) 1 masa x 100 ml ciorba cu perisoare (39) + 100 g salata de cartofi (239) + 60 ml sos de maioneza dietetica (69) + 40 g paine alba + 30 g prajitura cu gem (364)

1 masa x 120 g savarina cu frisca (380)

1 masa x 200 g gris cu lapte (265) + 30 g rahat (jeleuri)

Calorii: 1 215

Meniu 301

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 40 g paine alba + 5 g unt + 15 gj pateu de ficat

1 masa x 120 ml zeama de fructe si legume amestecate (247) sau nectar + 2 biscuiți

1 masa x 120 g fasole verde cu sos de smantana (196) + 60 g rizzotto de orez cu branza de vaci (276) + 40 g paine alba

1 masa x 100 g chisel de lapte (90)

1 masa x 120 g budinca de taitei cu sos de vanilie (165) + 100 ml lapte 5 zaharat

Calorii: 1 230

Meniu 302

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 20 g pesmet

1 masa x 100 g cartofi copti + 10 g unt

1 masa x 100 ml supa de rosii (11) + 150 g budinca de macaroane cu branzl si sos de rosii (132) + 40 g paine alba + 60 g fructe

1 masa x 120-150 ml compot (399-403) +2 biscuiti

1 masa x 200 g gris cu lapte (265) + 30 g rahat

Calorii: 1 233

Meniu 303

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 4-5 biscuiți

1 masa x 120 g chisel de fructe (259)

1 masa x 120 g dovlecei cu smantana (205) + 150 g mancare de fasole verde (224) + 40 g paine albă + 25 g cornulețe umplute (365)

1 masa x 100 g sodou (122)

1 masa x 200 g orez cu lapte (266) + 100 ml sirop (404)

Calorii: 1 130

Meniu 304

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 40 g paine alba + 5 g unt + 15 g miere (gem)

1 masă x 120 g spuma de mere cu biscuiți (252)

1 masă x 100 ml supa de oase cu orez (27, 28) + 150 g musaca de dovlecei , 100 g cartofi cu carne (305, 306) + 20 ml sos de rosii (54) + 40 g paine alba

1 masa x 130 g branza de vaci cu lapte, *fara* stafide (89)

1 masa x 200 g gris cu lapte (265) + 20 ml sirop

Calorii: 1 280

Meniu 305

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba + 50 g crema de branza de vaci (86)

1 masa x 120-150 ml compot (399-403) + 2 biscuiti

1 masa x 100 ml ciorba de vita a la grec (38) + 120 g piure de mazare (222) + 40 g paine alba

1 masa x 120 ml crema de zeamil (351)

1 masa x 150 g budinca de taitei cu lapte (128) + 50 ml sirop (404)

Calorii: 1 230

Meniu 306

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 4-5 biscuiti

1 masa x 120 g mere coapte (249)

1 masa x 100 ml bors cu perisoare (43) + 150 g mancare de fasole verde (224) + 40 g paine alba

1 masa x 70 g budinca de cartofi desert (167) + 50 ml sirop (404) 1 masa x 200 g chisel de lapte (90)

Calorii: 1 220

Meniu 307

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba + 20 g gem 1 masa x 120 g chisel de fructe (259)

1 masa x 100 ml bulion de carne (31) + 120 g rulada de cartofi cu umplutura de carne (301) + 40 g paine alba

1 masa x 130 g branza de vaci cu lapte, fara stafide (89)

1 masa x 80 g budinca Moll (126) + 100 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 265

Meniu 308

1 masa x 200 g pesmet cu lapte (267)

1 masa x 70 g gogosi de cartofi (215)

1 masa x 120 ml supă de pasare cu frecatei sau taiței (35) + 150 g pui cu mere (326) + 40 g paine alba

1 masă x 140 g spuma de fructe cu gris (339)

1 masa x 150 g budinca de biscuiți (129).+ 100 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 240

Meniu 309

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba + 20 g pasta de ou(121)

1 masă x 120 g spuma de mere cu gris (253)

1 masă x 100 ml supa crema de morcovi cu lapte (19) + 150 g budinca macaroane cu branza si sos de rosii (131) + 40 g paine alba

1 masă x 100 g sufleu de portocale sau de lamaie (189, 190)

1 masă x 150 g orez cu lapte (265) + 100 ml sirop (404)

Calorii: 1 255

Meniu310

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 40 g paine alba + 20 g gem

1 masa x 120 ml zeama de fructe si legume amestecate (247) sau nectar +i 2 biscuiți

1 masă x 100 ml supa de mazare (12) + 50 g salata de cruditatj (229) + 60 ml sos de maioneza dietetica (69) + 40 g paine alba + 30 g tort fara crema (395)

1 masa x 50-60 g cornulețe din aluat cu branza de vaci (367) + 100 ml sirop cu concentrate 20% (404)

1 masa x 200 g gris cu lapte (265) + 30 g rahat (jeleuri)

Calorii: 1 265

Meniu311

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de biscuiți (94)

1 masa x 100 g crochete de cartofi (214)

1 masa x 100 ml supa crema de fidea (20) + 100 g piure de spanac (201) + 40 g branza de vaci + 40 g paine alba + 30 g tort fara crema (395)

1 masa x 50-60 g prajitura economica cu mere (362) + 50 ml nectar sau sirop (404)

1 masa x 200 g orez pasat cu lapte (271) + 30 g rahat (jeleuri)

Calorii: 1 225

Meniu 312

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba + 5 g unt + 15 g pateu de ficat

1 masa x 120-150 ml compot (399-403) + 2-3 biscuiți

1 masa x 100 ml supa de zarzavat cu paste fainoase (6) + 70 g piure de legume (203) + 30 g maioneza cu branza de vaci (71) + 40 g paine alba

1 masa x 20-30 g batoane cu miere si vanilie (369) + 100 ml nectar sau citronada (405)

1 masa x 200 ml lapte cu zeamil (268) sau cu fulgi de ovaz (269)

Calorii: 1 230

Meniu 313

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 4-5 biscuiți

1 masa x 100 g piure de mere, pere sau piersici (342)

1 masa x 100 ml bulion de oase cu gris (27, 28) + 60 g perisoare de carne (287, 288) + 80 piure de cartofi (197) + 40 g salata verde combinata (228) + 40 g paine alba

1 masa x 130 g branza de vaci cu lapte, fara stafide (89)

1 masa x 100 g dovlecei cu smantană, faina si unt (207) + 3 100 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 200

Meniu 314

1 masa x 200 g pesmet lapte (267)

1 masa x 140 g chisel de fructe (346) + 2 biscuiti

1 masa x 120 ml supa de pasare cu galuste de gris (34) + 80 g pui cu morcovi şi sos de rosii (320) + 40 g paine alba

1 masa x 40-50 g batoane cu branza de vaci (367) + 100 ml sirop (404) sau nectar

1 masa x 150 g orez cu lapte (266) + 30 g rahat (jeleuri)

Calorii: 1 205

Meniu 315

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba + 30 g crema de branza de vaci (86)

1 masa x 140 g spuma de gris cu zeama de fructe (340)

1 masa x 100 ml supa de oase cu zdrențe de ou (27, 28) + 120 g budinca de carne (142) +40 g paine alba

1 masa x 180 g iaurt (79) + 15 g zahar + 10 g pesmet

1 masa x 150 g macaroane cu branza de vaci (282) + 100 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 225

Meniu 316

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba + 20 g miere

1 masa x 120 ml zeama de fructe si legume amestecate (247) sau nectar + 2 biscuiți

1 masa x 100 g fasole verde cu pesmet si smantâna (223) + 120 g rizzotto de orez cu carne (276) + 40 g paine alba

1 masa x 100 g spuma de gris cu lapte (91)

1 masa x 120 g mamaliguta pregStita cu lapte (280) + 50 g branza de vaci + 10 g unt + 100 ml sirop (404)

Calorii: 1 265

Meniu 317

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 3-4 biscuiți

1 masa x 120 g mere rase cu pesmet si unt (251)

1 masa x 100 ml bulion de carne (31) + 120 g chiftele marinate dietetice (295) + 40 g paine alba

1 masa x 100 ml lapte cu zeamil (268) sau cu fulgi de ovăz (269)

1 masa x 50 g rulouri cu branza de vaci (93) + 150 ml lapte 5% zaharat

Calorii 1 250

Meniu318

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de orez (94)

1 masa x 60 g chiftelute de cartofi (213)

1 masa x 100 ml ciorba țaraneasca de vita (37) + 150 g mancare de fasole verde (224) + 40 g paine alba + 60 g crema de zeamil (351)

1 masa x 60 g tort de mere (398) + 100 ml nectar (ceai)

1 masa x 200 g gris cu lapte (265) + 30 g jeleuri

Calorii: 1 225

Meniu319

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba + 5 g unt + 15 g miere

1 masa x 120 ml zeama de fructe si legume amestecate (247) sau nectar + 2-3 biscuiti

1 masa x 120 ml supa de pasare cu frecatei (34) + 80 g pilaf cu carne de pasare (321) + 40 g paine alba

1 masa x 100 g chisel de lapte (90)

1 masa x 120 g mamaliguta dietetica (279) + 50 g branza de vaci + 30 ml smantana + 100 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 261

Meniu 320

1 mas8 x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 40 g paine alba + 40 g pasta *de* ou(121)

1 masa x 120-150 ml compot (399-403) + 2-3 biscuiți
1 masa x 100 ml ciorba cu perisoare (39) + 100 g pilaf de orez cu dovlecel (275) + 40 ml sos de marar (62) + 40 g paine alba
1 masa x 100 g spuma de gris cu lapte (91)
1 masa x 180 g budinca de taiței cu branza (137) + 30 g rahat (jeleuri)

Calorii: 1 211

Meniu 321

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 40 g paine alba + 5 g unt + 15 pateu de ficat
1 masa x 120 g piure de mere coapte (254)
1 masa x 100 ml supa crema de cartofi (18) + 100 g fasole verde cu pesmet si smantana (223) + 40 g paine alba
1 masa x 100 g sufleu de portocale sau de lamaie (189, 190)
1 masa x 60 g mamaliguta pripita (279) + 200 ml lapte

Calorii: 1 230

Meniu 322

1 masa x 200 g pesmet cu lapte (267)
1 masa x 60 g chiftelute de morcovi si mere (216)
1 masa x 120 ml supa de pasare cu zdrenfe (35) + 150 g pui cu rosii (330) + 40 g paine alba + 25 g cornulefe din aluat cu branza de vaci (366)
1 masa x 120-150 ml compot (399-403) +2-3 biscuiți
1 masa x 200 g gris cu lapte (265) + 20 ml sirop

Calorii: 1 245

Meniu 323

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba + 30 g crema de branza de vaci (86)
1 masa x 100 g piure de fructe fierte (255)
1 masa x 100 ml bors taranesc cu carne de vita (42) + 100 g budinca de dovlecei cu carne si orez (152) + 40 g paine alba
1 masă x 200 ml lapte cu zeamil (268) sau cu fulgi de ovăz (269)
1 masă x 100 g sote de fasole verde (195) + 100 ml compot (399-403) + 30 g paine alba

Calorii: 1 275

Meniu 324

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 3-4 biscuiți
1 masa x 120 g spuma de mere cu gris (253)
1 masa x 100 ml ciorba de vita a la grec (38) + 120 g budinca de cartofi (153) + 30 ml sos Bechamel (48) + 40 g pâine alba
1 masa x 100 g orez pasat cu lapte (271)
1 masa x 130 g budinca de paine cu mere (166) + 100 ml lapte integral

Calorii: 1 280

Meniu 325

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de biscuiți (94)
1 masa x 140 g spuma de mere cu gris (339)
1 masa x 100 ml ciorba cu perisoare a la grec (40) + 80-100 g budinca de spanac cu paine (145) + 30 ml sos de smantana (51) + 20 g paine alba
1 masa x 100 g sufleu de vanilie (188)

1 masa x 200 g orez pasat cu lapte (271) + 30 g rahat (jeleuri)

Calorii: 1 210

Meniu 326

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 40 g paine alba + 20 g gem 1 masa x 120 g spuma de mere cu biscuiți (252)

1 masa x 100 ml supa de carne cu gaiuste de gris (32, 33, 28) + 100 g sufleu din branza de vaci (174) + 40 g paine alba

1 masa x 30-40 g tort fara crema (395) + 80 ml nectar (ceai)

1 masa x 200 g chisel de lapte (90)

Calorii: 1 210

Meniu 327

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba + 10 g unt

1 masa x 120-150 ml compot (399-403) + 1-2 biscuiti

1 masa x 50 g sote de legume cu unt (194) + 70 g colțunasi cu branza de vaci (282) + 50 ml sos de rosii (55) + 30 g paine alba

1 masa x 100 g sufleu de vanilie (188) sau de caise (192)

1 masă x 150 g macaroane cu branza de vaci (282) + 100 ml sirop (404)

Calorii: 1 250

Meniu 328

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba + 5 g unt + 15 g pateu de ficat

1 masa x 100 g piure de mere, pere sau piersici (342)

1 masa x 100 ml bors cu perisoare (43) + 120 g crochete de gris cu sote de morcovi (273) + 30 g pâine alba

1 masa x 180 g iaurt (79) + 15 g zahar + 10 g faină de biscuiți

1 masa x 100 g budinca Moll (126) + 100 ml sirop (404)

Calorii: 1 265

Meniu 329

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 3-4 biscuiți

1 masa x 120 g mere rase cu pesmet si unt (251)

1 masa x 100 ml supa crema de morcovi cu lapte (19) + 100 g piure de spanac (201) + 1 galbenus de ou + 40 g paine alba

1 masa x 80 g papanasi cu branza de vaci (92) + 80 ml nectar (ceai)

1 masă x 200 g orez pasat cu lapte (271) + 30 g rahat

Calorii: 1 220

Meniu 330

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de orez (94)

1 masa x 120 g chiftelute de morcovi si mere (216)

1 masa x 100 ml supă de fasole verde (17) + 120 g rizzotto de orez cu branză de vaci (276) + 30 ml sos de rosii romanesc (57) + 40 g paine alba

1 masa x 40 g rulada cu biscuiți (376) + 80 ml nectar (ceai)

1 masa x 200 ml lapte cu zeamil (268) sau cu fulgi de ovaz (269) + 30 g rahat (jeleuri)

Calorii: 1 215

Meniu 331

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba + 30 g crema de branza de vaci (86)

1 masa x 120 g mere rase cu biscuiți (252)

1 masa x 120 ml supa de pas3re cu galuste de gris (34) + 80 g pui cu morcov si sos de rosii (329) + 40 g paine alba

1 masa x 100 g spuma de gris cu lapte (91)

1 masa x 120 g fasole verde cu sos de smantana (196) + 30 g paine alba + 30 g rahat (jeleuri)

Calorii: 1 240

Meniu 332

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de biscuiți (94)

1 masa x 100 g crochete de legume (217) + 10 ml sos cu unt *(77)*

1 masa x 100 ml supa de dovlecei (16) + 100 g fasole verde cu pesmet si smantana (223) + 40 g paine alba + 30 g tort fara crema (395)

1 masa x 140-150 g chisel de fructe (346)

1 masa x 150 g orez cu lapte (266) + 30 g rahat (jeleuri)

Calorii: 1 225

Meniu 333

1 masa x 200 g pesmet cu lapte (267)

1 masa x 100 g piure de mere, pere sau piersici (342)

1 masa x 100 ml ciorba de perisoare (39) + 100 g piure de spanac (201) + 1 galbenus de ou + 40 g paine alba

1 masa x 30-40 g prajitura cu gem (363, 364) + 100 ml compot (399-403) sau nectar

1 masa x 200 g spuma de gris cu lapte (91) + 20 g dulceața

Calorii: 1 200

Meniu 334

1 masă x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 3-4 biscuiti

1 masa x 120 g mere coapte (249)

1 masa x 120 ml supa de pas3re cu galuste de gris (34) + 150 g rasol de carne de pasare (337) + 40 g paine alba

1 masa x 50 g savarina cu branza de vaci (383)

1 masa x 200 g gris cu lapte (265) + 20 ml sirop

Calorii: 1 230

Meniu 335

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba + 20 g pasta de ou(121)

1 masa x 120-150 ml compot (399-403) + 2-3 biscuiți

1 masa x 100 ml ciorba {3raneasca de vita (37) + 100 g sufleu din brânza de vaci (174) + 40 g paine alba

1 masa x 30 g chec ,,Elena" (338) + 100 ml lapte 5% zaharat

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu fosfarin (270)

Calorii: 1 220

Meniu 336

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba + 5 g unt + 15 g miere

1 masa x 120 ml zeama de fructe si legume amestecate (247) sau nectar + 1-2 biscuiti

1 masa x 100 ml ciorba de perisoare a la grec (40) + 120 g piure de mazare cu paine (222) + 40 g paine alba

1 masa x 100-120 g savarina cu frisca (380)

1 masa x 60 g mamaliguta (279) + 200 ml lapte + 30 g jeleuri

Calorii: 1 210

Meniu 337

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba + 20 g gem

1 masa x 120 g chisel de fructe (259)

1 masa x 100 ml supa limpede de oase cu galuste de gris (29) + 200-150 g ardei, rosii sau dovlecei umpluți cu carne (308, 309, 310) + 40 g paine alba

1 masa x 100 g sufleu de vanilie (188)

1 masa x 150 g macaroane cu branza de vaci (282) + 100 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 240

Meniu 338

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de orez (94)

1 masa x 80 g rosii umplute cu branza de vaci (87) + 30 g paine alba

1 masa x 100 g sote de fasole verde (195) + 120 g rizzotto de orez cu carne (276) + 40 g paine alba

1 masa x 180 ml lapte batut (85) + 15 g zahar + 10 g pesmet

1 masa x 120 g budinca de orez cu dulceata (168) + 100 ml sirop (404)

Calorii: 1 245

Meniu 339

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 3-4 biscuiti

1 masa x 120 g mere rase cu pesmet si unt (251)

1 masa x 100 ml bulion de carne (31) + 150 g musaca de dovlecei sau 100 g de cartofi cu carne (306, 306) + 40 g paine alba

1 masa x 130 g branza de vaci cu lapte, fara stafide (89)

1 masa x 120 g budinca de taitei cu sos de vanilie (165) + 100 g citronada sau oranjada (405, 406)

Calorii: 1 230

Meniu 340

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba + 25 g crema de branza de vaci (86)

1 masă x 120 ml zeama de fructe si legume amestecate (247) sau nectar +. 2-3 biscuiti

1 masa x 100 ml supa de carne de vita cu galuste de gris (32, 33, 28) + 120 g ciulama dietetica (320) + 60 g mamaiiguta pripita (279) + 20 g paine alba

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu fosfarin (270)

1 masa x 130 g budinca de paine cu mere (166) + 100 ml sirop (404)

Calorii: 1 240

Meniu 341

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 3-4 biscuiti

1 masa x 120 g spuma de mere cu gris (253)

1 masa x 120 g dovlecei cu smantana (205) + 70 g colțunasi cu branza de vaci (278) + 50 ml sos de rosii (55) + 40 g paine alba

1 masa x 100 g sufleu de portocale sau de lamaie (189, 190)

1 masa x 200 g chisel de lapte (90)

Calorii: 1 230

Meniu 342

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 40 g paine alba + 5 g unt + 15 g pateu de ficat

1 masa x 100 ml sirop (404) sau 100 ml nectar + 2-3 biscuiti

1 masa x 100 ml bulion de carne (31) + 80 g Caroline cu carne (302) + 30 g salata de morcovi (238) + 40 g paine alba

1 masa x 100 g orez pasat cu branza de vaci (272) + zahar vanilat sau frisca

1 masa x 200 ml lapte cu zeamil (268) sau cu fulgi de ovaz (269)

Calorii: 1 225

Meniu 343

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de orez (94)

1 masa x 150 g crochete de legume (217) + 10 ml sos cu unt (63)

1 masa x 120 ml supa de pasare cu galuste de ficat (36) + 120 g Anghemacht din carne de pasare (332) + 40 g paine alba

1 masa x 180 g iaurt (79) + 15 g zahar

1 masa x 100 g macaroane cu branza de vaci (282) + 100 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 215

Meniu 344

1 masa x 200 g pesmet cu lapte (267)

1 masa x 100 g cartofi copfi cu unt

1 masa x 100 ml supa de rosii cu orez (15) + 100 g salata de dovlecei cu smantana sau iaurt (237) + 40 g paine alba + 30 g tort fara crema (395)

1 masa x 100 g strudel cu mere (384)

1 masa x 120 g budinca de orez cu dulceafa (168) + 100 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 265

Meniu 345

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de biscurr.i (94)

1 masa x 120 g spuma de mere cu gris (253)

1 masa x 120 g salata de dovlecei (236) + 120 g rizzotto de orez cu carne (276) + 40 g paine alba

1 masa x 200 g chisel de lapte (90)

1 masa x 120 g mamaiiguta pripita (279) + 50 g branza de vaci + 30 g smantana| + 100 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 230

Meniu 346

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 3^4 biscuiti

1 masa x 120 g mere coapte (249)

1 masa x 50 g salata de fasole verde (235) + 120 g budinca de carne (142) + 30 ml sos tomat (58) + 40 g paine alba

1 masa x 50 g strudel cu branza de vaci (383)

1 masa x 200 g gris cu lapte (265) + 20 ml sirop

Calorii: 1 255

Meniu 347

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba + 20 g gem

1 masa x 120 ml zeama de fructe si legume amestecate (247) sau nectar + *2-* 3 biscuiți

1 masa x 100 ml supa crema de fidea (20) + 80 g salata de cartofi (231) + 30 g maioneza cu branza de vaci (71) + 40 g paine alba

1 masa x 120 g orez cu mere (343)

1 masa x 200 g spuma de gris cu lapte (91) + 30 g rahat (jeleuri)

Calorii: 1 220

Meniu 348

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de biscuiti (94)

1 masa x 120 g salata din amestec de fructe (246)

1 masa x 100 ml supa de pasare cu frecatei (35) + 150 pui cu rosii (330) + 40 g paine alba

1 masa x 40-50 g tort de branza de vaci (397) + 60 ml nectar (ceai)

1 masa x 200 g orez pasat cu lapte (271) + 30 g rahat (jeleuri)

Calorii: 1 200

Meniu 349

1 masă x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 40 g paine alba + 10 g miere

1 masa x 120 g mere rase cu biscuiti (250)

1 masă x 120 ml supa de zarzavat cu sos alb si galbenus de ou (13) + 50 g piure de morcovi (200) + 50 g galuste de ficat (292) + 40 g paine alba

1 masa x 40-50 + g batoane cu branza de vaci (368) + 60-70 ml suc de fructe (262, 263)

1 masa x 200 ml lapte cu zeamil (268) sau cu fulgi de ovaz (269)

Calorii: 1 275

Meniu 350

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba + 20 g pasta de ou(121)

1 masă x 120 g piure de fructe cu branza de vaci (256)

1 masă x 100 ml bors cu perisoare (43) + 120 g maz3re verde înabusita (228) + 20 g paine alba

1 masa x 120 g budinca de caramel (173)

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de orez sau biscuiți (94) + 30 g rahat (jeleuri)

Calorii: 1 265

Meniu 351

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 3-4 biscuiți

1 masa x 70 g gogosi de cartofi (215)

1 masa x 120 ml supa de pasare cu taiței (35) + 100 g pui cu mere (326) + 40 g paine alba

1 masa x 180 g iaurt (79) + 15 g zahar + 20 g paine alba

1 masa x 150 g macaroane cu branza de vaci (282) + 100 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 270

Meniu 352

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba + 5 g unt + 15 g miere

1 masa x 120 g chisel de fructe (259)

1 masa x 100 ml crema de morcovi (23) + 50 g galuste de ficat (292) + 100 g colțunasi cu branza de vaci (278) + 40 g paine alba

1 masa x 50-60 g savarina cu frisca (381)

1 masa x 200 g spuma de gris cu lapte (91)

Calorii: 1 225

Meniu 353

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de orez (94)

1 masa x 150 g chisel de fructe (346) + 2 biscuiți

1 masa x 100 ml supa de carne de vita cu galuste de gris sau ficat (32, 33, 28) + 200-150 g ardei, rosii sau dovlecei umpluți cu carne (308, 309, 310) + 40 g paine alba

1 masa x 50-60 g cornulete din aluat cu branza de vaci (367) + 100 ml sirop (404)

1 masa x 60 g mamaiiguța pripita (279) + 200 ml lapte + 30 g rahat (jeleuri)

Calorii: 1 200

Meniu 354

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba + 25 g crema de branza de vaci (86)

1 masa x 100 g piure de mere, pere sau piersici (342) + 2-3 biscuiti

1 masa x 100 ml supa de rosii (11) + 150 g musaca de dovlecei sau 100 g| cartofi cu carne (305, 306) + 40 g paine alba

1 masa x 40-50 g batoane cu miere si vanilie (369) + 60-70 ml suc de fructe (262,263)

1 masa x 200 ml lapte cu zeamil (268) sau cu fulgi de ovaz (269)

Calorii: 1 270

Meniu 355

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de biscuiti (94)

1 masa x 120 g mere coapte cu spuma de gris (341)

1 masa x 120 ml supa de pasare cu taitei (35) + 150 g rasol din carne de pasare (337) + 40 g paine alba + 60 ml crema zeamil (351)

1 masa x 40 g chec cu smantana (390) + 100 ml lapte 5% zaharat

1 masă x 150 g orez cu lapte (266) + 30 g rahat (jeleuri)

Calorii: 1 235

Meniu 356

1 masa x 200 g pesmet cu lapte (267)

1 masa x 100 g crochete de cartofi (31) + 10 ml sos cu unt (63)

1 masa x 100 ml bulion de carne (31) + 200-150 g ardei, rosii sau dovlecei umpluti cu carne (308, 309, 310) + 40 g paine alba

1 masa x 50 g strudel cu mere (384) + 100 ml sirop (404)

1 masa x 200 g spuma de gris cu lapte (91) + 20-30 g rahat (jeleuri)

Calorii: 1 270

Meniu 357

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 3-4 biscuiti

1 masa x 120 g piure de mere coapte (254)

1 masa x 120 ml supa de oase cu paste fainoase (27, 28) + 120 g chifteluțe marinate dietetice (295) + 20-30 g salata verde (226) cu sos cu unt (10) + 40 g paine alba

1 masa x 100 g gelatina cu branza de vaci (350)

1 masa x 150 g budinca Moll (126)

Calorii: 1 275

Meniu 358

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 40 g paine alba + 10 g miere

1 masa x 100 ml compot (399-403)

1 masa x 80 ml supa de pasare cu zdrenje (35) + 150 g carne de pasare cu cartofi (334) + 40 g paine alba

1 masa x 120-130 ml crema de zeamil (351)

1 masa x 150 g macaroane cu branza de vaci (282) + 100 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 270

Meniu 359

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba + 20 g gem

1 masa x 140 g spuma de fructe cu gris (339)

1 masa x 100 ml bulion de carne (31) + 150 g musaca de dovlecei sau 100 g cartofi cu carne (305, 306) + 40 g paine alba

1 masa x 30 g chec ,,Elena'' (388) + 100 ml sirop (404)

1 masa x 120 g mamaliguta pregatita cu lapte (280) + 40 g branza de vaci + 5 g unt + 30 g smantana

Calorii: 1 255

Meniu 360

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 3-4 biscuiti

1 masa x 100 g piure de fructe fierte (255)

1 masa x 100 ml bulion de carne (31) + 150 g rulada de cartofi cu umplutură de carne (301) + 40 g paine alba

1 masa x 40-50 g tort de branza de vaci (397) + 80 ml nectar (ceai)

1 masa x 200 g orez pasat cu lapte (271)

Calorii: 1 250

Meniu 361

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 40 g paine alba + 5 g unt + 15 g miere

1 masa x 120 g piure de mere coapte (254)

1 masa x 100 ml supa de oase cu paste fainoase (27, 28) + 80 g pilaf de orez cu carne de vita (317) + 40 g paine alba

1 masa x 50 g rulouri cu branza de vaci (93) + 60 ml nectar sau sirop (404)

1 masa x 200 ml lapte cu zeamil (268) sau cu fulgi de ovaz (269)

Calorii: 1 265

Meniu 362

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de orez (94)
1 masa x 120-150 ml compot + 2-3 biscuiți
1 masa x 100 ml crema de legume (26) +150 g musaca de dovlecei (305) sau 100 g cartofi cu carne (306) + 40 g paine alba + 60 ml crema zeamil (351)
1 masa x 50-60 g savarina (378) + 100 ml sirop (404)
1 masă x 150 g macaroane cu branza de vaci (282) + 100 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 210

Meniu 363

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba + 20 g pateu de ficat
1 masa x 100 g piure de fructe fierte (255)
1 masa x 100 ml supa crema de crez (21) + 80 g Caroline cu carne (302) + 10 ml sos cu unt (63) + 40 g paine alba
1 masa x 100 g gelatina de lapte (349)
1 masa x 150 g macaroane cu branza de vaci (282) + 100 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 285

Meniu 364

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de biscuiți (94)
1 masa x 120 g piure de fructe cu branza de vaci (256)
1 masa x 120 ml supa de pasare cu galuste de gris (34) + 150 g Anghemacht din carne de pasare (332) + 40 g paine alba
1 masa x 100 g sufleu de vanilie (188)
1 masa x 100 g sote de legume cu unt (195) + 100 ml lapte 5% zaharat + 30 g paine alba

Calorii: 1 260

Meniu 365

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 3-4 biscuiți
1 masa x 140 g spuma de gris cu zeama de fructe (340)
1 masa x 100 g sote de fasole verde (195) + 70 g coltunasi cu branza de vaci (278) + 50 ml sos de rosii (55) + 40 g paine alba
1 masa x 60 g prajitura cu gem (364) + 80 ml ceai (nectar)
1 masa x 200 g chisel cu lapte (90)

Calorii: 1 220

Meniu 366

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba + 20 g pasta de ou(121)
1 masa x 100 ml compot (399-403) sau nectar + 2-3 biscuiti
1 masa x 120 ml supa de pasare cu taitei (35) + 120 g mancarica de pui (324) + 40 g paine alba
1 masă x 50 g ecler cu gem (358)
1 masa x 120 g mamaliguta pregatita cu lapte (280) + 50 g branza de vaci + 30 g smantana

Calorii: 1 275

Meniu 367

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba + 5 g unt + 15 g gem
1 masa x 120-150 ml compot (399-403) sau nectar + 2-3 biscuiti
1 masa x 100 ml ciorba de perisoare a la grec (40) + 50 g salata de fasole verde (235) + 60 ml sos de salata cu smantana (65) + 40 g paine alba
1 masa x 50-60 g cornulete din branza de vaci (366) + 100 ml sirop (404)
1 masa x 200 g orez pasat cu lapte (271)

Calorii: 1 270

Meniu 368

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 20 g pesmet

1 masa x 120 g spuma de mere cu biscuiti (252)

1 masa x 100 ml crema de morcovi (23) + 150 g sufleu de orez (180) + 40 g paine alba

1 masa x 50 g cornulet.e umplute (365) + 100 ml nectar (ceai)

1 masa x 100 g salata de cruditati (229) + 30 ml sos de salata cu smantana (65) + 100 ml lapte 5% zaharat + 40 g paine alba

Calorii: 1 210

Meniu 369

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba + 25 g crema de branza de vaci (86)

1 masa x 120 g salata din amestec de fructe (246)

1 masa x 100 ml bulion de carne (31) + 80 g budinca de macaroane cu carne (133) + 50 ml sos de legume (60) + 40 g paine alba

1 masa x 180 ml lapte batut (85) + 15 g zahar + 10 g pesmet

1 masa x 70 g coltunasi cu branza de vaci (278) + 100 ml lapte 5% zaharat + 1-2 biscuiti

Calorii: 1 220

Meniu 370

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 3-4 biscuiti

1 masa x 120 g piure de mere coapte (254)

1 masa x 120 ml supa de pasare cu zdrențe (35) + 80 g pilaf cu carne de pasare (321) +40 g paine alba

1 masa x 50 g sufleu de vanilie (188) + 100 ml sirop (404)

1 masa x 100 g salata de cruditati (229) + 15 ml sos de lamaie (67) + 100 ml lapte 5% zaharat + 30 g paine alba

Calorii: 1 270

Meniu 371

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de orez (94)

1 masa x 120-150 ml compot (399-403) sau nectar + 2-3 biscuiti

1 masa x 100 g salata de dovlecei cu smantana (237) +120 g budinca de carne (142) + 10 ml sos cu unt (63) + 40 g paine alba

1 masa x 50-60 g savarina economica cu frisca (379) + 60 ml ceai

1 masa x 200 g gris cu lapte (265) + 20 ml sirop (404)

Calorii: 1 235

Meniu 372

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba + 5 g unt + 15 g miere

1 masa x 120 g salata din amestec de fructe (246)

1 masa x 100 ml supa de carne de vaca cu paste fainoase (32, 33, 28) + 120 g rasol de carne de vaca (337) + 40 g paine alba

1 masa x 100 g gelatina de lapte (349)

1 masa x 120 g mamaligu|a pregatita cu lapte (280) + 50 g branza de vaci + 30 g smantana + 30 g rahat (jeleuri)

Calorii: 1 260

Meniu 373

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de biscuiți (94)

1 masa x 120 g mere rase cu pesmet si unt (251)

1 masa x 100 ml supa crema de cartofi (18) + 120 g crochete de gris cu sote de morcovi (273) + 40 g

paine alba

1 masa x 200 g orez pasat cu branza de vaci si zahar vanilat (272)

1 masa x 200 ml lapte cu zeamil (268) sau cu fulgi de ovaz (269) + 30 g rahat (jeleuri)

Calorii: 1 205

Meniu 374

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 3-4 biscuiți

1 masa x 120 g piure de mere coapte (254)

1 masa x 120 ml supa de pasare cu galuste de gris (34) + 150 g carne de pasare cu cartofi (334) + 40 g paine alba

1 masa x 180 g iaurt (79) + 15 g zahar + 10 pesmet

1 masa x 150 g macaroane cu branza de vaci (282) + 100 ml sirop (404)

Calorii: 1 255

Meniu 375

1 masa x 200 mi lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba + 5 g unt + 15 g pateu de ficat

1 masa x 120-150 ml compot (399-403) + 2-3 biscuiți

1 masa x 100 ml supa de rosii (11) + 60 g dovlecei umpluti cu orez (209) + 50 ml sos alb cu smantana (49) + 40 g paine alba

1 masa x 100 g sufleu de vanilie, de caise sau de visine (188, 192, 193)

1 masa x 200 g gris cu lapte (265) + 20 ml sirop

Calorii: 1 230

Meniu 376

1 masa x 200 g pesmet cu lapte (267)

1 masa x 120 g spuma de mere cu biscuiti (252)

1 masa x 120 g fasole verde cu smantana (196) + 70 g colțunasi cu branza de vaci (277) + 30 ml sos de rosii (53) + 40 g paine alba

1 masa x 150 g budinca de caramel (173)

1 masa x 100 g dovlecei cu smantana, faina si unt (207) + 60 ml compot (399-403) + 30 g paine alba

Calorii: 1 280

Meniu 377

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine + 15 g gem

1 masa x 120-150 ml compot (399-403) + 2-3 biscuiti

1 masa x 120 ml supa de pasare cu zdrente (35) + 150 g ciulama din carne de pasare (319) + 60 g mamaliguta pripita (279) + 20 g paine alba

1 masa x 50 g strudel cu branza de vaci (383) + 100 ml sirop (404)

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de orez (94)

Calorii: 1 215

Meniu 378

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de biscuiți (94)

1 masa x 120 g spuma de mere cu gris (253)

1 masa x 100 ml supa de ou (14) + 150 g mancare de fasole verde (224) + 40 g paine alba

1 masa x 180 ml lapte batut (85) + 15 g zahar + 20 g paine alba

1 masa x 120 g mamaligufa pregatita cu lapte (280) + 40 g branza de vaci + 10 g unt + 30 g smantana

Calorii: 1 275

Meniu 379

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba + 20 g pasta de ou(121)

1 masa x 120 g chisel de fructe (259)

1 masa x 100 ml supa de fasole verde (17) + 120 g dovlecei umpluti cu branza (206) + 40 g paine alba + 30-40 g tort fara crema (395)

1 masa x 100 g sufleu de portocale sau de lamaie (189, 190)

1 masa x 200 g orez pasat cu lapte (271) + 30 g rahat (jeleuri)

Calorii: 1 275

Meniu 380

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de orez (94)

1 masa x 120 g piure de fructe cu branza de vaci (256)

1 masa x 100 ml supa de zarzavat cu sos alb si galbenus de ou (13) + 130 g cartofi cu smantana (212) + 40 g paine alba

1 masa x 100 g ecler cu gem (358) + 50 ml sirop (404)

1 masa x 60 g mamaliguta pripita (279) + 40 g branza de vaci + 10 g unt + 100 ml lapte 5% zaharat + 2 biscuiti

Calorii: 1 205

Meniu 381

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba + 10 g unt 1 masa x 120 g mere rase cu biscuiți (250)

1 masa x 100 ml supa de cartofi (10) + 60 g friptura înabusita dietetica, de vita (335) + 20-30 g salata verde (226) + 40 g paine alba

1 masa x 100 g orez pasat cu branza de vaci si zahăr vanilat (272)

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu fosfarin (270) + 30 g rahat (jeleuri)

Calorii: 1 260

Meniu 382

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 4-5 biscuiți

1 masa x 60 g chifteluțe de cartofi (213)

1 masa x 100 ml supa de rosii cu orez (15) + 150 g pui cu mere (326) + 40 g paine alba

1 masa x 100-120 g prajitura economica cu mere (362)

1 masa x 200 g chisel de lapte (90)

Calorii: 1 230

Meniu 383

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba + 25 g crema de branza de vaci (86)

1 masa x 60-80 ml compot (399-403) sau nectar + 2-3 biscuiți

1 masa x 100 ml crema de dovlecei (24) + 150 g pui cu rosii (330) + 40 g paine alba

1 masa x 30 g prajitura cu gem (364) + 100 ml lapte 5% zaharat

1 masa x 200 g budinca de orez cu dulceata (168)

Calorii: 1 225

Meniu 384

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 3-4 biscuiți

1 masa x 140 g spuma de fructe cu gris (339)

1 masa x 120 ml supa de pasare cu taitei (35) + 150 g carne de pasare cu dovlecei (333) + 40 g paine alba

1 masa x 100 g sufleu de portocale sau de lamaie (189, 190)

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu fosfarin (270)

Calorii: 1 265

Meniu 385

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba + 20 g miere

1 masa x 60-80 ml compot (399-403) sau nectar + 2-3 biscuiți

1 masa x 100 ml supa de carne de vita cu zdrenje de ou (32, 33, 28) + 120 g sufleu de carne (185) + 30 ml sos roz (61) + 40 g paine alba

1 masa x 120-130 ml crema de zeamil (351)

1 masa x 120 g mamaliguja pregatita cu lapte (280) + 40 g branză de vaci + 5 g unt + 30 g smantana + 100 ml sirop (404)

Calorii: 1 280

Meniu 386

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba + 5 g unt + 15 g gem

1 masa x 120 g spuma de mere cu biscuiti (252)

1 masa x 120 ml supa de pasare cu galuste de gris (34) + 150 g ciulama din carne de pasăre (319) + 60 g mamaliguta pripita (279)

1 masa x 180 ml lapte batut (85) + 15 g zahăr + 10 g pesmet

1 masa x 150 g macaroane cu branza de vaci (282) + 60-80 ml compot (399-403)

Calorii: 1 260

Meniu 387

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 3-4 biscuiti

1 masa x 120 g spuma de mere cu gris (253)

1 masa x 60 g salata de dovlecei (236) + 120 g chiftelute marinate dietetice (295) + 40 g paine alba

1 masa x 120-130 ml crema de zeamil (351)

1 masa x 100 g sufleu de branza de vaci cu gris (177) + 100 ml lapte 5% zaharat + 20 g paine alba

Calorii: 1 215

Meniu 388

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 40 g paine alba + 5 g unt + 15 g pateu de ficat

1 masa x 120 g piure de fructe fierte (255)

1 masa x 100 ml cremS de morcovi (23) + 100 g musaca de cartofi cu carne (306) + 40 g paine alba

1 masa x 50-60 g biscuiti cu miere (370) + 100 ml nectar sau sirop (404)

1 masa x 120 g budinca de spanac cu paine (143) + 100 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 200

Meniu 389

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de orez (94)

1 masa x 100 g cartofi copfi + 10 ml sos cu unt (63)

1 masa x 100 ml crema de legume (26) + 120 g budinca de spanac cu carne (143) + 50 ml sos de rosii (53) + 40 g paine alba

1 masa x 50 g prajitura cu fructe (359) + 100 ml lapte 5% zaharat

1 masa x 200 g gris cu lapte (265) + 30 g rahat (jeleuri)

Calorii: 1 210

Meniu 390

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba + 20 g pasta de ou(121)

1 masa x 100 g piure de mere, pere sau piersici (342)

1 masax 100 ml bulion de carne (31) + 60 g sufleu de carne (185) + 30-40 sos de iaurt (52) + 40 g paine alba

1 masa x 120 g budinca de caramel (173)

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de biscuiți (94) + 30 g rahat (jeleuri)

Calorii: 1 250

Meniu 391

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 3-4 biscuiți

1 masa x 80 g salata de fructe (258)

1 masa x 120 ml supa de pasare cu galuste de gris (34) + 150 g carne de pasăre cu dovlecei (333) + 40 g paine alba

1 masa x 180 g iaurt (79) + 15 g zahar + 30 g paine alba

1 masa x 150 g sufleu de orez (180) + 100 ml sirop (404)

Calorii: 1 225

Meniu 392

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de biscuiti (94)

1 masa x 120 g mere rase cu pesmet si unt (251)

1 masa x 100 ml ciorba cu perisoare (39) + 120 g budinca de cartofi (153) + 50 ml sos de rosii (56) + 40 g paine alba

1 masa x 50 g ecler cu gem (358) + 100 ml sirop (404) sau nectar

1 masa x 200 g spuma de gris cu lapte (91) + 30 g rahat (jeleuri)

Calorii: 1 295

Meniu 393

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba + 5 g unt + 15 g miere (gem)

1 masa x 140 g crochete de cartofi (214) + 10 ml sos cu unt (63)

1 masa x 100 ml ciorba cu perisoare (39) + 120 g sufleu de branza de vaci cu morcovi (175) + 40 g paine alba

1 masă x 120-150 ml compot (399-403) + 2-3 biscuiti

1 masa x 150 g orez cu lapte (266) + 20 ml sirop (404)sau dulceata

Calorii: 1 235

Meniu 394

1 masa x 200 g pesmet cu lapte (267)

1 masa x 60 g chiftelute de cartofi (213)

1 masa x 120 ml supa de pasare cu gaiuste de gris (34) + 120 g pui cu sos alb si garnitura de orez (331) + 40 g paine alba

1 masa x 40 g tarta cu fructe (361) + 100 ml sirop concentrate 20% (404)

1 masa x 120 g budinca de legume (147) + 100 ml lapte 5% zaharat + 20 g paine alba

Calorii: 1 210

Meniu 395

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba + 25 g crema de branza de vaci (86)

1 masa x 120 g piure de mere coapte (254)

1 masa x 100 ml supa de rosii (11) + 150 g musaca de dovlecei (305) + 40 g paine alba

1 masa x 120 g budinca de caramel (173)

1 masa x 200 g gris cu lapte (265)

Calorii: 1 270

Meniu 396

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba + 20 g gem

1 masa x 120-150 compot (339-403) sau nectar + 2-3 biscuiti

1 masa x 100 ml ciorba țaraneasca de vita (37) + 150 g sufleu de rosii cu branza de vaci (176) + 40 g paine alba

1 masa x 120 g orez cu mere (344)

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu fosfarin (270) + 30 g rahat (jeleuri)

Calorii: 1 240

Meniu 397

1 masa x 200 ml fiertura de lapte cu faina de biscuiți (94)

1 masa x 120 g spuma de mere cu gris (253)

1 masa x 100 g fasole verde cu pesmet si smantana (223) + 70 g coltunasi cu branza de vaci (278) + 50 ml sos de rosii (55) + 40 g paine alba

1 masa x 100 g sufleu de portocale sau de lamaie (189, 190)

1 masa x 150 g budinca Moll (126)

Calorii: 1 295

Meniu 398

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba + 20 g gem (miere)

1 masa x 80 g salata de fructe (258)

1 masa x 120 ml supa de pasăre cu frecaței (35) + 120 g pui cu sos alb si garnitura de orez (331) + 40 g paine alba

1 masa x 180 ml lapte batut (85) + 15 g zahar + 10 g pesmet

1 masa x 100 g macaroane cu branza de vaci (282) + 100 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 255

Meniu 399

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 30 g paine alba + 20 g pasta de ou(121)

1 masa x 120 g salata de mere cu portocale (257)

1 masa x 100 ml supa de mazăre (12) + 80 g budinca de cartofi cu carne (158) + 50 ml sos de rosii (55) + 40 g paine alba

1 masa x 200 g chisel de lapte (90)

1 masa x 120 g mamaliguja pregatita cu lapte (280) + 50 g branza de vaci + 30 g smântana + 30 g rahat (jeleuri)

Calorii: 1 200

Meniu 400

1 masa x 200 ml lapte integral 5% zaharat + 4-5 biscuiți

1 masa x 100 g piure de fructe fierte (255)

1 masa x 100 ml supa de cartofi (10) + 60 g perisoare de carne (289) + 50 g salata de morcovi (238) + 40 g paine alba + 30-40 g tort fara crema (395)

1 masa x 100 g gelatină de lapte (349)

1 masă x 150 g sufleu de branza de vaci cu gris (177) + 100 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 250

MENIURI PENTRU COPIII DE 1-3 ANI

Meniu 401

1 masa x 250 ml lapte 5% zaharat + 50 g paine alba + 10 g unt + 30 g gem

1 masa x 120 ml zeama de fructe si legume amestecate (247) sau nectar + 2 biscuiți

1 masa x 100 ml supa de rosii cu orez (15) + 120 g chifteluțe din carne cu marar (296) + 50 g paine alba + 60 ml compot (399-403)

1 masa x 80 g pateu din branza (88) + 100 ml sirop (404)

1 masa x 200 g cuiburi cu ou (119) + 100 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 465

Meniu 402

1 masa x 250 ml lapte 5% zaharat + 50 g paine alba + 5 g unt + 20 g miere

1 masa x 60 g chiftelute de morcovi si mere (216)

1 masa x 100 ml crema de cartofi (22) + 150 g mancare de fasole verde (224) + 50 g paine alba + 100 g fructe

1 masa x 100 g sufleu de vanilie (188)

1 masa x 120 g mamaliguța pripita (279) + 50 g branza de vaci + 30 g smantana + 100 ml lapte 5%

zaharat

Calorii: 1 490;

Meniu 403

1 masa x 250 ml lapte 5% zaharat si cu 3 g cacao + 40-50 g biscuiti

1 masa x 120 g mere coapte (249)

1 masax 100 ml bulion de carne (31) + 150 g mazare cu carne devita (313) + 50 g paine alba + 30 g prăjitura cu gem (363)

1 masa x 100 g spuma de gris cu lapte (91)

1 masa x 80 g papanasi cu branza de vaci (92) + 120-150 ml compot (399-403) sau nectar

Calorii: 1 455

Meniu 404

1 masa x 200 ml ceai + 15 g zahar si lamaie + 50 g paine alba + 50 g crema de branza de vaci (86)

1 masa x 120 g mere rase cu biscuiti (250)

1 masa x 120 ml supa de pasăre cu zdrente (35) + 150 g ciulama de pasăre (319) + 60 g mamaiiguja pripita (279) + 30 g rahat (jeleuri) + 20 g paine alba

1 masa x 180 g iaurt (79) + 15 g zahar + 20 g pesmet

1 masa x 100 g budinca de cascaval (138) + 100 ml lapte 5% zaharat + 30 g paine alba

Calorii: 1 515

Meniu 405

1 masa x 250 ml lapte 5% zaharat + 50 g paine alba + 5 g unt + 20 g pateu de ficat

1 masa x 120 g piure de mere coapte (254)

1 masa x 100 ml bulion de oase cu paste fainoase (27, 28) + 150 g rosii cu carne de vita (314) + 50 g paine alba + 30 g bezele cu miere (371)

1 masa x 100 g sodou (122)

1 masa x 120 g fasole verde cu sos de smantana (196) + 20 g paine alba + 100 g gelatina cu lapte (349)

Calorii: 1 515

Meniu 406

1 masa x 250 ml lapte 5% zaharat si cu 3 g cacao + 50 g paine alba + 5 g unt + 20 g miere

1 masa x 140 g spuma de mere (338)

1 masa x 100 ml supa de rosii (11) + 120 g dovlecei umpluți cu branza (206) + 50 paine alba + 100 g fructe

1 masa x 40 g salam de biscuiti (393) + 100 ml nectar sau sirop (404)

1 masa x 100 g jumari de ou cu ardei gras si rosii (117) + 30 g paine alba + 100 g orez cu lapte (266) + 20 g dulceata

Calorii: 1 550

Meniu 407

1 masa x 250 ml lapte 5% zaharat + 50 g paine alba + 50 g crema de branza de vaci (86)

1 masa x 120 g chisel de fructe (259)

1 masa x 120 g salata de rosii combinata (241) + 60 g perisoare de carne (289) + 50 g paine alba + 50 g ecler cu gem (358)

1 masa x 150 g crema caramel (355)

1 masa x 100 g salata de dovlecei cu smantana (237) + 30 g paine alba + 100 g orez pasat cu lapte (271)

Calorii: 1 250

Meniu 408

1 masa x 200 ml ceai + 15 g zahar si lamaie + 50 g paine alba + 5 g unt + 20 g miere

1 masa x 100 ml suc de capsune, zmeura, fragi (262) sau nectar + 2 biscuiti

1 masa x 70 ml supă de pasare cu frecăței sau taitei (35) + 150 g pui cu rosii (330) + 50 g paine alba + 30 g bezele cu caramel (372)

1 masa x 180 ml lapte batut (85) + 15 g zahar + 15 g pesmet

1 masa x 100 g salata de cartofi cu maioneza (233) + 30 g paine alba + 120-150 ml compot (399-403)

Calorii: 1 570

Meniu 409

1 masa x 250 ml lapte 5% zaharat + 50 g paine alba + 30 g gem

1 masa x 60 g chiftelute de cartofi (213)

1 masa x 100 ml crema de legume (26) + 120 g rizzotto de orez cu branza de vaci (276) + 20-30 g salata verde (226) + 50 paine alba + 30 g rahat (jeleuri)

1 masa x 120-150 ml compot (399-403) + 2 biscuiți

1 masa x 60 g omieta cu franzela (112) + 100 g gris cu lapte (265) + 20 g paine alba

Calorii: 1 580

Meniu 410

1 masa x 250 ml lapte 5% zaharat + 40-50 g biscuiti

1 masa x 120 piure de fructe cu branza de vaci (256)

1 masa x 100 ml bulion de carne (31) + 120 g rasol de carne de vita (337) + 30 ml sos din gem de măcese (73) + 50 g paine alba

1 masa x 50 g cozonac (391) + 80-100 ml nectar (ceai) sau sirop (404)

1 masa x 100 g sote de legume cu unt (194) + 50 g sufleu de portocale sau de lamaie (189, 190)

Calorii: 1 515

Meniu 411

1 masa x 250 ml lapte 5% zaharat si cu 3 g cacao + 50 g paine alba + 10 g unt

1 masa x 120 g spuma de mere cu gris (253)

1 masa x 120 ml supa de mazare (12) + 120 g cartofi cu smantana (212) + 50 g paine alba + 20-30 g piscoturi din albus de ou (373)

1 masa x 40-50 g tort de biscuiti (396) + 40-60 ml nectar (ceai)

1 masa x 70-80 g jumari de ou cu ficat de pasăre (116) + 30 g paine alba + 100 ml lapte cu zeamil (268) sau cu fulgi de ovăz (269)

Calorii: 1 565

Meniu 412

1 masa x 250 ml lapte 5% zaharat + 50 g paine alba + 10 g unt + 20 g pateu de ficat

1 masa x 120 g piure de fructe fierte (255)

1 masa x 120 g friptura de vita înabusita (336) + 50 g salata de sfecla (243) + 50 g paine alba + 100 ml compot (399-403)

1 masa x 40 g tort fara crema (395) + 60 ml nectar, ceai sau suc de visine (263)

1 masa x 70-80 g sufleu de branza telemea (179) + 100 ml lapte 5% zaharat + 20 g paine alba

Calorii: 1 540

Meniu 413

1 masa x 200 ml ceai + 15 g zahar si lamaie + 50 g paine alba + 10 g unt + 20 g pateu de ficat

1 masa x 140 g piure de mere, pere sau piersici (342)

1 masa x 50 g salata de vinete combinata cu dovlecei (245) + 150 g pui cu fasole verde (325) + 50 paine alba + 150 g pepene verde

1 masa x 140 g crema de vanilie (352)

1 masa x 120 g cartofi umplufi (211) + 100 ml lapte 5% zaharat + 30 g paine alba

Calorii: 1 535

Meniu 414

1 masa x 250 ml lapte 5% zaharat + 50 g paine alba + 10 g unt + 30 g gem

1 masa x 150 g chisel de fructe (346)

1 masa x 100 ml supa crema de cartofi (18) + 100 g pilaf de orez cu dovlecei (275) + 50 g paine alba + 30-40 g bezele cu caramel (372)

1 masa x 70 g crema de cacao (353) + 60 ml sirop (404)

1 masa x 200 g budinca de cartofi cu sunca presata sau parizer (157) + 60 ml sos alb (45) + 30 g paine alba (271)

Calorii: 1 475

Meniu 415

1 masa x 250 ml lapte 5% zaharat si cu 3 g cacao + 40-50 g biscuiți

1 masa x 50 g salata de morcovi (238)

1 masa x 100 ml crema de dovlecei (24) + 120 g friptura de vita înabusita (336) + 50 ml sos de mere (72) + 50 g paine alba + 40 g tort fara crema (395)

1 masa x 100 g sufleu de caise sau visine (192, 193)

1 masa x 150 g macaroane cu unt si branza (282) + 100 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 425

Meniu 416

1 masa x 200 ml ceai + 15 g zahar si lamaie + 50 g paine alba + 10 g unt + 30 g gem

1 masa x 140 g spuma de fructe cu gris (339)

1 masax 100 ml supa limpede de oasecu galustede gris (29) + 150 gciulama din carne de vita (318) + 60 g mamaliguța pripita (279) + 40 g chec cu rahat (386)

1 masa x 150 g crema caramel (355)

1 masa x 200 g budinca de cartofi cu branza (155) + 20 g paine alba + 30 g rahat (jeleuri)

Calorii: 1 425

Meniu417

1 masa x 250 ml lapte 5% zaharat si cu 3 g cacao + 50 g paine alba + 10 g unt + 20 g pateu de ficat

1 masa x 80 g salata de fructe (258)

1 masa x 100 ml supa de carne de vita cu gris (32, 33, 28) + 100 g rizzotto de orez cu carne (276) + 50 g paine alba + 30 g biscuiti cu miere (370)

1 masa x 50 g ecler cu crema de vanilie (358) + 100 ml sirop (404)

1 masa x 120 g budinca de clatite umplute cu legume (149) + 100 ml lapte 5% , zaharat + 30 g paine alba

Calorii: 1 420

Meniu418

1 masa x 250 ml lapte 5% zaharat si cu 3 g cacao + 50 g paine alba + 30 g gem

1 masa x 70 g gogosi de cartofi (215)

1 masa x 100 ml supa de dovlecei (16) + 70-80 g chiftelute de carne la cuptor (294) + 40 g salata verde combinata (228) + 50 g paine alba + 100 g fructe (pepene, struguri)

1 masa x 120-150 ml compot (399-403)

1 masa x 100 g omleta cu mere (107) + 30 g paine alba + 100 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 520

Meniu419

1 masa x 200 ml ceai + 15 g zahar si lamaie + 50 g paine alba + 40 g pasta de ou (121)

1 masa x 120 g spuma de mere cu biscuiți (252)

1 masa x 100 ml ciorba țaraneasca de vita (37) + 150 g musaca de dovlecei sau 100 g de cartofi cu carne (305, 306) + 50 g paine alba + 30 g rahat (jeleuri)

1 masa x 30-40 g salam de ciocolata (394) + 80 ml nectar (ceai)

1 masa x 120 g alivenci cu branza de vaci (281) + 150 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 455

Meniu 420

1 masa x 250 ml lapte 5% zaharat si cu 3 g cacao + 50 g paine alba + 10 g unt + 20 g sunca presata (parizer)

1 masa x 140 g spuma de fructe cu gris (339)

1 masa x 120 g budinca de orez cu carne (134) + 70-80 g salata verde combinata (228) + 40 g paine alba + 60 g clatite cu dulceata (374)

1 masa x 120-130 ml crema de zeamil (351)

1 masa x 120 g mamaligufa pripita (279) + 40 g branza de vaci + 5 g unt + 30 g smantana +100 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 540-1 510 (cu parizer)

Meniu 421

1 masa x 250 ml lapte 5% zaharat + 50 g paine alba + 5 g unt + 30 g gem

1 masa x 90 g spuma de albus cu capsune, fragi, zmeura (260, 261)

1 masa x 50 g salata de vinete (244) + 150 g pui cu mere (326) + 50 g paine alba

1 masa x 200 g budinca de cartofi desert (167)

1 masa x 120 g dovlecei la tava (208) + 30 g paine alba + 100 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 525

Meniu 422

1 masa x 250 ml lapte 5% zaharat + 50 g paine alba + 40 g pasta de ou (121)

1 masa x 120-150 ml compot (399-403) sau nectar + 2 biscuiți

1 masa x 180 g budinca de taitei cu carne (136) + 60 g salată de rosii simpla (240) + 40 g paine alba + 50 g spuma de albus cu capsune (260)

1 masa x 200 g orez pasat cu branza de vaci si zahar vanilat (272)

1 masa x 100 g sote de fasole verde (195) + 30 g paine alba + 100 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 510

Meniu 423

1 masa x 250 ml lapte 5% zaharat si cu 3 g cacao + 40-50 g biscuiți

1 masa x 120 g mere rase cu pesmet si unt (251)

1 masa x 100 ml supa de cartofi (10) + 120 g mancare de pasare cu marar (323) + 50 g paine alba + 30 g rulada (375)

1 masa x 80 g pateu din branza (88) + 100 ml sirop (404)

1 masa x 200 g spuma de gris cu lapte (91) + 30 g rahat (jeleuri)

Calorii: 1 330

Meniu 424

1 masa x 200 ml ceai + 15 g zahăr si lamaie + 50 g paine alba + 50 g crema de branza de vaci (86)

1 masa x 100 g salata de morcovi, țelina si mere (239)

1 masa x 50 g salata de vinete combinata cu dovlecei (245) + 120 g mancarica de pui (324) + 50 g paine alba + 30 g rulada cu ciocolata (377)

1 masa x 180 g iaurt (79) + 15 g zahar + 20 g paine alba

1 masa x 150 g budinca de biscuiti (129) + 60 ml sos caramel (75)

Calorii: 1 420

Meniu 425

1 masa x 250 ml lapte 5% zaharat + 50 g paine alba + 5 g unt + 20 g pateu de ficat

1 masa x 120 g salata de mere cu portocale (257)

1 masa x 100 ml bulion de carne (31) + 120 g rulada cu carne tocata (299) + 30 ml sos cu gem de macese (73) + 50 g paine alba

1 masa x 120 g budinca de gris cu ciocolata (164)

1 masa x 120 g mamaliguța pregatita cu lapte (280) + 50 g branza de vaci + 30 g smantana + 30 g rahat (jeleuri)

Calorii: 1 570

Meniu 426

1 masa x 250 ml lapte 5% zaharat si cu 3 g cacao + 50 g paine alba + 5 g unt + 20 g miere

1 masa x 60 ml suc de visine (263) sau nectar + 2 biscuiți

1 masa x 100 ml supă crema de morcovi cu lapte (19) + 60 g mititei dietetici (298) + 70 g salata verde combinata (228) + 50 g paine alba + 60 g fructe

1 masă x 120-130 ml crema de zeamil (351)

1 masa x 120 g budinca de cartofi cu verdeața (156) + 100 ml nectar (ceai) + 20-30 g paine alba

Calorii: 1 460

Meniu 427

1 masa x 250 ml lapte 5% zaharat + 50 g paine alba + 50 g crema de branza de vaci (86)

1 masa x 140 g spuma de gris cu zeama de fructe (340)

1 masa x 100 ml supa de mazare (12) + 60 g mititei dietetici (298) + 50 g salata de sfecla (243) + 50 g paine alba + 60 g fructe

1 masa x 50 g ecler cu gem sau cu crema de vanilie (358) + 100 ml lapte 5% zaharat

1 masa x 100 g salata orientala de vara (234) + 30 g paine alba + 80-100 ml compot (399-403)

Calorii: 1 410

Meniu 428

1 masa x 200 ml ceai + 15 g zahar si lamaie + 50 g paine alba + 10 g unt + 20 g miere

1 masa x 120-150 g salata din amestec de fructe (246)

1 masa x 100 ml crema de cartofi (22) + 120 g ruladă cu carne tocata (300) + 30 ml sos de mere (72) + 50 g paine alba

1 masa x 180 ml lapte batut (85) + 15 g zahar + 2 biscuiti

1 masa x 90-100 g oua cu smantana (103) + 30 g paine alba + 100 ml fiertură de lapte cu faina de orez (94)

Calorii: 1 380

Meniu 429

1 masa x 250 ml lapte 5% zaharat + 50 g paine alba + 30 g gem

1 masa x 100 g crochete de legume (217)

1 masa x 50 g salata de vinete (244) + 120 g mazăre verde înabusita cu friganele (221) + 30 g paine alba + 60 g crema de zahar ars (354)

1 masa x 120-150 ml compot (399-403) + 2 biscuiti

1 masa x 80 g papanasi cu branza de vaci (92) + 150 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 570

Meniu 430

1 masa x 250 ml lapte 5% zaharat + 40-50 g biscuiți

1 masa x 120 g piure de fructe cu branza de vaci (256)

1 masa x 120 ml supa de pasare cu taitei (35) + 40 g chiftelute de pasare (293) + 80 g piure de cartofi (197,198,190) + 50 g paine alba + 20-25 g ciocolata din lapte praf (90)

1 masă x 200 g chisel de lapte (90)

1 masa x 200 g omleta umpluta cu salata de legume (106) + 30 g paine alba + 50 ml nectar,

citronada (405) sau oranjada (406)

Calorii: 1 560

Meniu 431

1 masa x 250 ml lapte 5% zaharat si cu 3 g cacao + 50 g paine alba + 10 g unt

1 masa x 100 g salata de cruditați (229)

1 masa x 100 ml supa crema de fidea (20) + 150 g mancare de dovlecei cu carne de vita (311) + 50 g paine alba + 60 g fructe

1 masa x 180 g iaurt (79) + 20 g pesmet

1 masa x 80-90 g piure de cartofi (197, 198) + 1 ou fiert moale (95) + 30 g paine alba + 30 g rahat (jeleuri)

Calorii: 1 510

Meniu 432

1 masa x 250 ml lapte 5% zaharat + 50 g paine alba + 5 g unt + 20 g pateu de ficat

1 masa x 120 g mere rase cu spumă de gris (341)

1 masa x 100 ml supa de fasole verde (1*77)* + 80 g salata de cruditați (230) + 30 ml sos de maioneza (69) + 50 g paine albă + 30 g bezele cu miere (371)

1 masa x 100 g sufleu de vanilie (188)

1 masa x 120 g dovlecei umpluti cu orez (209) + 30 g paine alba + 100 ml compot (399-403)

Calorii: 1 565

Meniu 433

1 masa x 200 ml ceai + 15 g zahar si lamaie + 50 g paine alba + 5 g unt + 30 g pateu de ficat

1 masa x 100 g crochete de cartofi (214)

1 masa x 10 ml supa de rosii cu orez (15) + 150 g pui cu mazare si fasole verde (328) + 50 g paine alba + 60 g fructe

1 masa x 60 g crema de zahar ars (354)

1 masa x 50 g rulouri cu branza de vaci (93) + 100 ml compot (399-403) sau sirop (404)

Calorii: 1 575

Meniu 434

1 masa x 250 ml lapte 5% zaharat + 50 g paine alba + 5 g unt + 20 g gem

1 masa x 80 g salata de crudități (229, 230)

1 masa x 100 ml supa de dovlecei (24) + 100 g chiftelute cu sos de smantana (297) + 50 g paine alba + 50 g cornuleje umplute (365)

1 masa x 100 g spuma de gris cu lapte (91)

1 masă x 100 g omleta cu rosii (110) + 30 g paine alba + 100 g citronada (405) sau oranjada (406)

Calorii: 1 550

Meniu 435

1 masa x 250 ml lapte 5% zaharat si cu 3 g cacao + 50 g paine alba + 50 g crema de branza de vaci (86)

1 masa x 120 g chisel de fructe (259)

1 masa x 100 ml supa de zarzavat cu sos alb si galbenus de ou (13) + 75 g mazare cu carne de vita (313) + 50 g paine alba + 20 g batoane cu miere si vanilie (369)

1 masa x 100 g budinca de smantana (139)

1 masa x 100 g salata de fasole verde (235) + 100 g orez cu lapte (266) + 20 g dulceata (sirop) + 20 g paine alba

Calorii: 1 500

Meniu 436

1 masa x 200 ml ceai + 15 g zahar si lamaie + 50 g paine alba + 10 g unt + 30 g gem

1 masa x 90 g spuma de albus cu capsune, fragi sau zmeura (260, 261)

1 masa x 50 g salata de vinete (244) + 150 g fasole verde cu carne de vita (312) + 50 g paine alba + 80 g cocteil de morcovi cu lapte si oua (409) sau 60 g fructe

1 masa x 140 ml crema de vanilie (352)

1 masa x 90 g salata de vara combinata (242) + 30 g paine alba + 100 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 450

Meniu 437

1 masa x 250 ml lapte 5% zaharat si cu 3 g cacao + 50 g paine alba + 5 g unt + 20 g pateu de ficat

1 masa x 120 g mere coapte (249)

1 masa x 100 ml supa de cartofi (10) + 80-100 g ardei, rosii sau dovlecei umpluțicu carne (308, 309, 310) + 50 g paine alba + 100 g pepene verde sau struguri

1 masa x 100 g spuma de gris cu lapte (91)

1 masa x 120 g budinca de franzela cu branza (124) + 60 ml sos caramel (75)

Calorii: 1 470

Meniu 438

1 masa x 250 ml lapte 5% zaharat si cu 3 g cacao + 50 g paine alba + 30 g gem

1 masa x 100 g crochete de cartofi (214)

1 masa x 100 ml supa de rosii (11) + 100 g chifteluțe de pasare cu sos de smantana (322) + 50 g paine alba + 50 g prajitura economica cu mere (362)

1 masa x 100 g chisel de lapte (90)

1 masa x 120 g sufleu de fasole verde (181) + 30 g paine + 30 g rahat (jeleuri)

Calorii: 1 585

Meniu 439

1 masa x 200 ml ceai + 15 g zahar si lamaie + 50 g paine alba + 20 g sunca presata (parizer)

1 masa x 120 ml zeama de fructe si legume amestecate (247) sau nectar + 3 biscuiți

1 masa x 100 ml supa crema de cartofi (18) + 150 g pui cu mazare (327) + 50 g paine alba + 60 g crema de zahar ars (354)

1 masa x 50 g cornulete din branza de vaci (366) + 100 ml sirop (404)

1 masa x 80 g salata de cartofi (231) + 20 g paine alba + 200 ml fiertura de lapte cu faina de orez (94)

Calorii: 1 450

Meniu 440

1 masa x 250 ml lapte 5% zaharat si cu 3 g cacao + 50 g paine alba + 5 g unt + 30 g gem

1 masa x 120-150 ml compot (399-403) sau nectar + 2 biscuiți

1 masa x 60 g perisoare de carne (288) + 100 g salata de cartofi cu rosii si maioneza sau smantana (232) + 50 g paine alba + 60 g fructe

1 masa x 100 g gelatina cu branza de vaci (350)

1 masa x 150 g budinca de gris op3rita (130) + 60 ml sos caramel (75)

Calorii: 1 450

Meniu 441

1 masa x 250 ml lapte 5% zaharat + 40-50 g biscuiti

1 masa x 30 g telemea sau branza de vaci + 60 g rosii + 40 g paine alba

1 masa x 100 ml supa de oase cu gaiuste (27, 28) + 150 g fasole verde cu carne de vita (312) + 50 g paine alba

1 masa x 200 g orez cu mere (343)

1 masa x 120 g budinca de clatite umplute cu legume (149) + 100 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 400

Meniu 442

1 masa x 250 ml lapte 5% zaharat + 50 g paine alba +5 g unt + 20 g cascaval

1 masa x 100 g piure de mere, pere sau piersici (342)

1 masa x 100 ml bulion de carne (31) + 120 g musaca de vinete cu carne de vita (307) + 50 g paine alba + 10-15 g ciocolata din lapte praf (357)

1 masa x 180 g iaurt (180) + 15 g zahar + 10 g pesmet

1 masa x 130 g oua moi cu legume (96) + 20 g paine alba + 100 g gris cu lapte

Calorii: 1 580

Meniu 443

1 masa x 200 ml ceai + 15 g zahar si lamaie + 50 g paine alba + 50 g crema de branza de vaci (86)

1 masa x 100 g salata de morcovi (238)

1 masa x 100 ml bulion de carne (31) + 120 g rasol din carne de vita (337) + 40 ml sos de fructe (74) + 50 g paine alba

1 masa x 100 g budinca dulce de smantana (162)

1 masa x 150 g spanac gratinat (220) + 30 g paine alba + 100 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 460

Meniu 444

1 masa x 250 ml lapte + 50 g paine alba + 10 g unt + 30 g gem

1 masa x 140 g spuma de gris cu zeama de fructe (340)

1 masa x 100 ml bulion de came (31) + 20 g paine alba + 120 g ciular dietetica (320) + 60 g mamaliguta (379) + 30 g rahat (jeleuri)

1 masa x 70-100 g budinca de lamaie sau de portocale (170, 171)

1 masa x 70 g ochiuri cu smantana (101) + 20 g paine alba + 100 ml fiertura lapte cu faina de biscuiți (94)

Calorii: 1 550

Meniu **445**

1 masa x 250 ml lapte 5% zaharat si cu 3 g cacao + 50 g paine alba + 10 g unt + 20 g sunca presata (parizer)

1 masa x 120 ml zeama de fructe si legume amestecate (247) sau nectar + 3 biscuiți

1 masa x 100 ml ciorba cu perisoare (39) + 100 g salata de cartofi cu rosii si maioneza (232) + 50 g paine albă + 30 g bezele cu caramel (372)

1 masa x 100 g orez pasat cu lapte (271)

1 masa x 120 g mamaliga pregatita cu lapte (280) + 50 g branza de vaci 30 g smantana + 60 ml sirop (404)

Calorii: 1 420

Meniu 446

1 masa x 250 ml lapte 5% zaharat si cu 3 g cacao + 40-50 g biscuiți

1 masa x 100 g piure de fructe fierte (255)

1 masa x 100 ml ciorba țaraneasca de vita (37) + 120 g taiței cu carne (304) + 40 g paine alba + 30 g jeleuri (rahat)

1 masa x 180 ml lapte batut (85) + 15 g zahar + 20 g pesmet

1 masa x 80 g piure de cartofi (197, 198) + 1 ou fiert cleios (98) + 30 g paine alba + 100 ml compot (399-403)

Calorii: 1 520

Meniu 447

1 masa x 250 ml lapte 5% zaharat + 50 g paine alba + 10 g unt + 20 g sunca (parizer)

1 masa x 60 ml suc de visine (263) sau nectar + 2 biscuiți

1 masa x 100 g salata de cartofi cu rosii (232) + 10 g maioneza (70) + 50 g paine alba + 60 ml lapte cu portocale (407) sau 100 ml sirop (404)

1 masa x 200 g orez pasat cu branza de vaci si zahar vanilat (272)

1 masa x 120 g budinca de paine (123) + 60 ml sos caramel (75)

Calorii: 1 455

Meniu **448**

1 masa x 200 ml lapte 5% zaharat + 50 g paine alba + 10 g unt + 20 g miere

1 masa x 80 g salata de fructe (258)

1 masa x 100 ml supa de rosii cu orez (15) + 80 g salata de cartofi (231) + 30 g maioneza cu branza de vaci (71) + 50 g paiție alba

1 masa x 200 g spuma de gris cu lapte (91)

1 masa x 120 g budinca de taitei cu sos de vanilie (165) + 30 g rahat (jeleuri)

Calorii: 1 430

Meniu 449

1 masa x 250 ml lapte 5% zaharat si cu 3 g cacao + 50 g paine alba + 10 g unt + 20 g miere

1 masa x 70 ml suc de capsune, zmeura sau fragi (262) sau nectar + 2 biscuiți

1 masa x 100 ml ciorba de perisoare a la grec (40) + 100 g crochete de orez (274) + 40 g paine alba + 60 g fructe

1 masa x 50-60 g savarina (378)

1 masa x 180 g budinca de cartofi cu sunca presata sau parizer (157) + 30 g paine alba + 100 ml sirop (404)

Calorii: 1 520

Meniu 450

1 masa x 250 ml lapte 5% zaharat si cu 3 g cacao + 50 g paine alba + 30 g gem

1 masa x 70 g gogosi de cartofi (215)

1 masa x 120 ml supa de pasare cu galuste (34) + 80 g crulama dietetica (320) + 20 g paine alba + 60 g mamaliguta (279)

1 masa x 40 g rulada de biscuiți (376) + 100 ml nectar sau citronada (405)

1 masa x 100 g piure de spanac (201) + 1 ou fiert moale (95) + 30 g paine alba + 100 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 500

Meniu 451

1 masa x 250 ml lapte 5% zaharat si cu 3 g cacao + 40-50 g biscuiti

1 masa x 120 g piure de mere coapte (254)

1 masa x 100 ml supa de carne de vita cu zdrențe de ou (32, 33) + 120 g rasol de carne de vita (337) + 30 ml sos cu gem de macese (73) + 50 g paine alba

1 masa x 100-120 g savarina cu branza de vaci (382)

1 masa x 120 g mamaliguta pripita (279) + 200 ml lapte

Calorii: 1 460

Meniu 452

1 masa x 200 ml ceai + 15 g zahar si lamaie + 50 g paine alba + 10 g unt + 20 g miere

1 masa x 140 g spuma de gris cu zeama de fructe (340)

1 masa x 100 ml bors cu perisoare (43) + 150 g rosii umplute cu branza de vaci (87) + 50 g paine alba + 100 g fructe sau 30 g rahat (jeleuri)

1 masa x 150 g.orez cu lapte (266)

1 masa x 60 g omleta cu marar (109) + 80 g piure de cartofi (197,198) + 30 g paine alba + 50 g citronada (408) sau oranjada (406) ori 100 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 355, 1 390 (cu lapte)

Meniu 453

1 masa x 200 ml ceai + 15 g zahar si lamaie + 50 g paine albă + 10 g unt + 20 g cascaval

1 masa x 60 g chifteluțe de cartofi (213)

1 masa x 100 ml supa de pasare cu galuste (34) + 150 g pilaf de orez cu carne de pasare (321) + 50 g paine alba + 10-15 g ciocolata (357)

1 masa x 50 g prajitura cu fructe (360) + 100 ml sirop (404)

1 masa x 150 g budinca de taitei cu lapte (128) + 60 ml lapte cu portocale (407)

Calorii: 1 495

Meniu 454

1 masa x 250 ml lapte 5% zaharat + 50 g paine alba + 50 g gem

1 masa x 100 g crochete de legume (217)

1 masa x 100 ml supa de carne cu paste fainoase (32, 33, 28) + 120 g rizzot de orez cu carne (276) + 50 g paine alba + 60 g lapte de pasare (356)

1 masa x 40 g tarta cu fructe (361) + 100 ml sirop (404) sau ceai

1 masa x 120 g alivenci cu branza de vaci (281) + 100 ml compot (399-402

Calorii: 1 540

Meniu 455

1 masa x 250 ml lapte 5% zaharat si cu 3 g cacao + 50 g crema de branza de vaci (86) + 50 g paine alba

1 masa x 60-80 ml compot (399-403) sau nectar + 2 biscuiti

1 masa x 70-80 g salata verde cu ou (227) + 120 g chiftelute marinate dietetice (295) + 50 g paine alba + 10-15 g ciocolata din lapte praf (357)

1 masa x 50 g prajitura cu fructe (359) + 100 ml ceai sau sirop (404)

1 masa x 110 g snitel de legume (225) + 25 ml sos Bechamel (48) + 30 g paine alba + 100 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 550

Meniu 456

1 masa x 250 ml lapte 5% zaharat + 40-50 g biscuiți

1 masa x 20 g telemea sau 40 g branza de vaci + 60 g rosii + 40 g paine alba

1 masa x 100 ml bors moldovenesc (44) + 120 g sufleu de carne (185) + 50 g paine alba + 60-100 g fructe

1 masa x 30 g prajitura cu gem (364) + 70 ml compot (399-403)

1 masa x 100 g sote de fasole verde (195) + 30 g paine alba + 100 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 485

Meniu 457

1 masa x 250 ml lapte 5% zaharat si cu 3 g cacao + 50 g paine alba + 10 g unt

1 masa x 120 g mere rase cu biscuiți (250)

1 masa x 100 ml bors tăranesc cu carne de vita (42) + 100 g pilaf de orez cu dovlecei (275) + 50 g paine alba + 30 g rahat (jeleuri)

1 masa x 100 g citronada (405) sau oranjada (406) + 2-3 biscuiți

1 masa x 100 g oua moi cu sunca la cuptor (97) + 30 g paine alba + 100 g gris cu lapte (265)

Calorii: 1 540

Meniu 458

1 masa x 250 ml lapte 5% zaharat + 50 g paine alba + 5 g unt + 30 g gem

1 masa x 120 g mere rase cu pesmet si unt (251)

1 masa x 100 ml supa de carne de vita cu orez (32, 33, 28) + 120 g taiței cu carne (304) + 40 g

paine alba + 70 ml crema de cacao (353)

1 masa x 30 g chec (385) + 100 ml sirop (404)

1 masa x 50 g rulouri cu branza de vaci (93) + 100 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 510

Meniu 459

1 masa x 250 ml lapte 5% zaharat + 40-50 g biscuiți 1 masa x 120 g mere coapte cu spuma de gris (341)

1 masa x 100 ml supa de rosii (11) + 100 g orez pasat cu branza de vaci, morcov ras (272) + 50 g paine alba + 60 g sodou de portocale sau de lamaie (410)

1 masa x 60 g savarina economica cu frisca (379) + 100 ml sirop (404) sau ceai

1 masa x 120 g sufleu de carne (185) + 100 g chisel de lapte (90) + 30 g paine alba

Calorii: 1 415

Meniu 460

1 masa x 200 ml ceai + 15 g zahar si lamaie + 50 g paine alba + 10 g unt + 20 g cascaval

1 masa x 120 g salata de mere cu portocale (257)

1 masa x 100 ml ciorba de perisoare a la grec (38) + 80 g mazare cu carne vita (313) + 50 g paine alba + 80 g crema caramel (355)

1 masa x 100 g savarina cu frisca (381) + 50 ml sirop (404) sau ceai

1 masa x 80 g salata de cartofi (231) + 20 g paine alba + 100 g spumă de gris cu lapte (91)

Calorii: 1 445

Meniu 461

1 masa x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g paine alba + 5 g unt + 20 g gem

1 masa x 60 g chifteluțe de morcovi si mere (216)

1 masa x 100 ml supa crema de fidea (20) + 100 g carne de pasăre cu cartofi (334) + 40 g paine alba + 50 ml compot (399-403)

1 masa x 40 g salam de biscuiti (393) + 50 ml citronada (405) sau oranjadă (406)

1 masa x 120 g mamaliga pregatita cu lapte (280) + 50 g branza de vaci + 80 g ochiuri cu smantana (102) + 100 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 530

Meniu 462

1 masa x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g paine alba + 20 g cascaval

1 masa x 120 g spuma de mere cu gris (253)

1 masa x 50 g salata de vinete (244) + 60 g friptura înabusita de vita (336) + 50 g paine alba + 60 g clatite cu dulceata (374)

1 masa x 200 g chisel de lapte (90)

1 masa x 120 g salata de dovlecei (236) + 30 g paine alba + 100 ml compot (399-403)

Calorii: 1 560

Meniu 463

1 masa x 250 ml lapte 5% zaharat si cu 3 g cacao + 40-50 g biscuiți

1 masa x 120 g piure de fructe cu branza de vaci (256)

1 masa x 120 ml supa de pasare cu galuste de gris (34) + 150 g pui cu mazare (327) + 40 g paine alba + 30 g rahat (jeleuri)

1 masa x 100 g gris cu lapte (265)

1 masa x 130 g oua moi cu legume (96) + 30 g paine alba + 100 ml compot

Calorii: 1 480

Meniu 464

1 masa x 200 ml ceai + 15 g zahar si lamaie + 40 g paine alba + 15 g unt + 20 g sunca presata (parizer)

1 masa x 120 g spuma de mere cu biscuiți (252)

1 masa x 100 ml supa de cartofi (10) + 120 g budinca de spanac cu orez (144) + 50 g paine alba + 60 g crema de zahar ars (354)

1 masa x 50 g pasca cu branza de vaci (392) + 50 ml nectar (ceai)

1 masa x 100 g morcovi cu smantana (219) + 20 g paine alba + 100 g orez cu lapte (266) +10 g dulceața

Calorii: 1 490

Meniu 465

1 masa x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g paine alba + 50 g crema de branza de vaci (86)

1 masa x 120-150 ml compot (399-403) sau nectar + 3 biscuiti

1 masa x 50 g salata de vinete combinata cu dovlecei (245) + 150 g pui cu mazare (327) + 50 g paine alba + 70 g crema de vanilie (352)

1 masa x 30 g chec (385) + 100 ml sirop (404)

1 masa x 100 g salata oriental de vara (234) + 30 g paine alba +100 ml lapte batut (85)

Calorii: 1 570

Meniu 466

1 masa x 250 ml lapte 5% zaharat si cu 3 g cacao + 40 g paine alba + 5 g unt + 20 g miere

1 masa x 150 g chisel de fructe (346)

1 masa x 150 g ciulama din carne de pasare (319) + 60 g mamaliguta pripita (279) + 60 g crema de zahar ars (354)

1 masa x 100 g strudel cu branza de vaci (383) + 50 ml ceai

1 masa x 100 g salata de fasole verde (235) + 30 g paine alba + 100 ml fiertura de lapte cu faina de biscuiți (94)

Calorii: 1 580

Meniu 467

1 masa x 250 ml lapte 5% zaharat + 50 g paine alba + 50 g crema de branza de vaci (86)

1 masa x 100 g salata de cruditați (229)

1 masa x 120-150 g rasol din carne (337) + 40 ml sos de fructe (74) + 50 g paine alba + 30-40 g salam de ciocolata (394)

1 masa x 60 g tort de mere (398) + 100 ml sirop (404)

1 masa x 100 g salata de cartofi cu maioneză (233) + 30 g paine alba +100 g gelatina de lapte (349)

Calorii: 1 400

Meniu468

1 masa x 200 ml ceai + 15 g zahar si lamaie + 50 g paine alba + 10 g unt + 20 g miere

1 masa x 120 g salata din amestec de fructe (246)

1 masa x 100 ml bulion de carne (31) + 150 g fasole verde cu carne de vita (312) + 50 g paine alba + 100 ml compot (399-403)

1 masa x 80 g pateu din branza (88) + 50 ml nectar (ceai)

1 masa x 140 g omleta la aburi (105) + 30 g paine alba + 100 g gris cu lapte (268)

Calorii: 1 425

Meniu **469**

1 masa x 250 ml lapte 5% zaharat + 50 g paine alba + 30 g gem

1 masa x 80 g salata de cruditati (230)

1 masa x 100 ml supa de zarzavat cu paste fainoase (6) + 120 g chifteluțe marinate dietetice (295) + 50 g paine alba + 60 g fructe

1 masa x 120 g lapte de pasare (356)

1 masa x 50 g rulouri cu branza de vaci (93) + 120 ml compot (399-403)

Calorii: 1 400

Meniu 470

1 masa x 250 ml lapte 5% zaharat + 40-50 g biscuiți

1 masa x 140 g spuma de mere (338)

1 masa x 100 ml supa de fasole verde (17) + 100 g musaca de cartofi cu carne (306) + 50 g salata de sfecla (243) + 50 g paine alba

1 masa x 200 g orez pasat cu lapte (271)

1 masa x 70-80 g omleta dietetica (104) + 100 g piure de spanac + 30 g paine alba

Calorii: 1 450

Meniu 471

1 masa x 250 ml lapte 5% zaharat si cu 3 g cacao + 40 g paine aiba + 30 g gem (miere)

1 masa x 100 g piure de mere, pere sau piersici (342)

1 masa x 100 ml supa crema de morcovi cu lapte (19) +120 g friptura înabusita dietetica de vita (335) + 50 g paine alba + 30 g rahat (jeleuri)

1 masa x 150 g crema caramel (355)

1 masa x 150 g macaroane cu branza (282) r100 ml compot (399-403) ml nectar

Calorii: 1 460

Meniu 472

1 masa x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g paine alba + 5 g unt + 20 g cascaval

1 masă x 120 ml zeama de fructe si legume amestecate (247) sau nectar + 2 biscuiți

1 masă x 100 ml crema de morcovi (23) + 120 g pilaf de orez cu carne de vită (317) + 50 g paine alba + 30 g mansoane cu gem (363)

1 masa x 70 g crema de cacao (353) + 100 ml sirop (404)

1 masa x 120 g papara cu spanac (285) + 100 ml lapte batut (85) + 8 g zahar

Calorii: 1 535

Meniu 473

1 masa x 250 ml lapte 5% zaharat + 50 g paine alba + 5 g unt + 20 g pateu de ficat

1 masa x 120 g salata de mere cu portocale (257)

1 masa x 100 ml bors Jaranesc cu carne de vita (42) + 100 g ardei umpluți cu carne (308) + 50 g paine alba + 60 g sodou de lamaie (410)

1 masa x 120 g orez cu mere (344)

1 masa x 120 g alivenci cu branza de vaci (281) +100 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 455

Meniu 474

1 masa x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g paine alba + 10 g unt + 30 g gem

1 masa x 30 g telemea sau 40 g branza de vaci + 60 g rosii + 30 g paine alba

1 masa x 100 ml supa de dovlecei (16) + 150 g pui cu sos alb si garnitura de orez (331) + 50 g paine alba + 60-100 g fructe

1 masa x 50 g ecler cu crema de vanilie (358)

1 masa x 120 g crochete de gris cu sote de morcov (273) + 100 ml compot (399-403) sau nectar

Calorii: 1 510

Meniu 475

1 masa x 250 ml lapte 5% zaharat si cu 3 g cacao + 40-50 g biscuiți

1 masa x 120 g piure de fructe cu branza de vaci (256)

1 masa x 50 g salata de vinete (244) + 150 g pui cu morcov si sos de rosii (329) + 50 g paine alba + 100 g struguri (pepeni)

1 masa x 100 ml fiertura de lapte cu fosfarin (270)

1 masa x 100 g dovlecei cu smantana, faina si unt (207) + 30 g paine alba + 100 g sufleu de portocale sau de lamaie (189, 190)

Calorii: 1 545

Meniu 476

1 masa x 200 ml ceai + 15 g zahar si lamaie + 40 g paine alba + 10 g unt + 30 g gem

1 masa x 100 g salata morcovi, țelina si mere (239)

1 masa x 100 ml supa crema de orez (21) + 100 g chifteluțe de pasare cu smantana (322) + 50 g paine alba + 100 ml compot (399-403)

1 masa x 100 g sufleu de vanilie (188)

1 masa x 150 g spanac gratinat (220) + 30 g paine alba + 100 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 530

Meniu 477

1 masa x 250 ml lapte 5% zaharat si cu 3 g cacao + 40 g paine alba + 5 g unt + 20 g pateu de ficat

1 masa x 120 g piure de mere coapte (254)

1 masă x 100 ml supa crema de fidea (20) + 80 g salata de cartofi (231) + 50 ml sos de branza rasa (64) + 50 g paine alba + 100 ml compot (399-403)

1 masa x 150 g crema caramel (355)

1 masa x 200 g pilaf de orez cu dovlecei (275) + 30 g paine alba + 30 g rahat (jeleuri)

Calorii: 1 525

Meniu 478

1 masa x 250 ml lapte 5% zaharat si cu 3 g cacao + 40 g paine alba + 30 g gem

1 masa x 60 g chiftelуțe de cartofi (213)

1 masa x 100 ml supa de oase cu zdrente de ou (27, 28) + 120 g rasol din carne de vita (337) + 50 ml sos de mere (72) + 50 g paine alba + 30 g chec (385)

1 masa x 120-150 ml compot (399-403) + 2 biscuiți

1 masa x 70 g coltunasi cu branza (277, 278) + 100 ml lapte cu zeamil sau cu fulgi de ovăz (268, 269)

Calorii:1 510

Meniu 479

1 masa x 200 ml ceai + 15 g zahar si lamaie + 50 g paine alba + 10 g unt + 20 g cascaval

1 masa x 100 g salata de crudități (229)

1 masa x 100 ml supa de carne cu orez (32, 33, 28) + 80 g colțunasi fierți cu carne tocata (303) + 50 g paine alba + 120 g crema de zahar ars (354)

1 masa x 40 g tort din branza de vaci (397)

1 masa x 120 g mamaliguță pripita (279) + 200 ml lapte + 30 g rahat (jeleuri)

Calorii: 1 490

Meniu 480

1 masa x 250 ml lapte 5% zaharat + 40-50 g biscuiti

1 masa x 100 g crochete de legume (217)

1 masa x 100 ml bors Jaranesc cu carne de vita (42) + 60 g pilaf de orez cu carne -de vita (317) + 50 ml sos de rosii (54) + 50 g-paine alba + 20-25 g ciocolata (357)

1 masa x 150 g chisel de fructe (346)

1 masa x 150 g omleta economica (111) + 30 g paine albă + 100 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 475

Meniu 481

1 masa x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g paine alba + 30 g gem

1 masa x 70 g gogosi de cartofi (215)

1 masa x 100 ml supa de oase cu gris (27, 28) + 150 g rosii cu carne de vita (314) + 50 g paine alba + 60 g lapte de pasare (356)

1 masa x 100 ml compot (399-403) sau nectar + 1-2 biscuiți

1 masa x 120 g rizzotto de orez cu branza de vaci (276) + 30 g paine alba + 30 g rahat (jeleuri)

Calorii: 1 550

Meniu 482

1 masa x 250 ml lapte 5% zaharat + 40-50 g biscuiți

1 masa x 60 g chifteluțe de morcovi si mere (216)

1 masa x 100 ml supa de oase cu gaiuste din albus de ou (30) + 150 g fasole verde cu carne de vita (31*2)* + 50 g paine alba + 100 ml compot (399-403)

1 masa x 100-120 g savarina cu friscă (380)

1 masa x 120 g sufleu de spanac (184) + 30 g paine alba + 100 ml fiertura de lapte cu faina de orez (94)

Calorii: 1 465

Meniu 483

1 masa x 250 ml lapte 5% zaharat si cu 3 g cacao + 40 g paine alba + 10 g unt

1 masa x 120 g chisel de fructe (259)

1 masa x 100 ml crema de morcovi (23) + 150 g rosii umplute cu carne (309) + 50 g paine alba + 30-40 g chec fara grasime (389)

1 masa x 50 g strudel cu branza de vaci (383) + 100 ml sirop (404)

1 masa x 120 g sufleu de dovlecei (183) + 30 g paine alba + 100 ml fiertura de lapte cu faina de biscuiți (94)

Calorii: 1 515

Meniu 484

1 masa x 200 ml ceai + 15 g zahar si lamaie + 40 g paine alba + 10 g unt + 20 g pateu de ficat

1 masa x 120-150 ml compot (399-403) sau nectar + 2 biscuiți

1 masa x 100 ml bors cu perisoare (43) + 150 g rosii umplute cu branza de vaci (87) + 50 g paine alba + 100 g fructe sau 25 g ciocolata

1 masa x 200 g spum3 de gris cu lapte (91)

1 masa x 200 g cuiburi cu ou3 (119) + 30 g rahat (jeleuri)

Calorii: 1 460

Meniu 485

1 masa x 250 ml lapte 5% zaharat + 50 g paine alba + 10 g unt + 30 g gem

1 masa x 30 g telemea sau 40 g branza de vaci + 60 g rosii + 40 g paine albă

1 masa x 150 g ciulama din carne de pasare (319) + 60 g mamaliguța pripită (279) + 100 g budinca de gris cu ciocolata (164)

1 masa x 50 g strudel cu mere (384) + 100 ml sirop (404) sau ceai

1 masa x 100 g salata de dovlecei cu smantana (237) + 30 g paine alba + 100 ml compot (399-403)

Calorii: 1 445

Meniu 486

1 masa x 250 ml lapte 5% zaharat si cu 3 g cacao + 50 g paine alba + 40 g pasta de ou (121)

1 masa x 120 ml zeama de fructe si legume amestecate (247) sau nectar + 2 biscuiți

1 masa x 70-80 g chiftelute la cuptor (294) + 30 g salata verde (226) sau de sfecla (243) + 40 g paine alba + 60 g budinca de taitei cu sos de vanilie (165)

1 masa x 120 g orez cu mere (345)

1 masa x 150 g cartofi umpluți cu miezul lor, unt si branza de vaci (210) +. 30 g paine alba + 100 g iaurt (79)

Calorii: 1 510

Meniu 487

1 masa x 250 ml lapte 5% zaharat si cu 3 g cacao + 40-50 g biscuiti

1 masa x 120 g mere coapte cu spuma de gris (341)

1 masa x 100 ml crema de spanac (25) + 100 g rizzotto de orez cu branza de vaci (276) + 25 ml sos tomat natural (58) + 50 g paine alba + 30 g rahat (jeleuri)

1 masa x 100 g gelatina de lapte (349)

1 masa x 150 g omleta cu cartofi (113) + 30 g paine alba + 100 ml compot (399-403)

Calorii: 1 550

Meniu 488

1 masa x 200 ml ceai + 15 g zahar si lamaie + 40 g paine alba + 15 g unt + 50 g crema de branza de vaci (86)

1 masa x 90 g spuma de albus cu capsune, fragi sau zmeura (260, 261)

1 masa x 100 ml supa de oase cu orez (27, 28) + 80 g coltunasi fierfi cu carne tocata (303) + 50 ml sos alb cu smantana (49) + 50 g paine alba + 60-100 g fructe

1 masa x 120 g crema de zahar ars (354)

1 masa x 100 g sote de legume cu unt (194) + 30 g paine alba + 100 g gris cu lapte (265)

Calorii: 1 400

Meniu 489

1 masa x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g paine alba + 20 g sunca presata (parizer)

1 masa x 150 g chisel de fructe (346)

1 masa x 100 ml supa de dovlecei (16) + 80 g Caroline cu carne (302) + 50 ml sos de rosii (56) + 50 g paine alba + 50 g ecler cu gem (358)

1 masa x 100 g orez pasat cu branza de vaci si zahar vanilat (272)

1 masa x 120 g cartofi noi cu smantana (212) + 20 g paine alba + 100 g gris cu lapte (265)

Calorii: 1 520

Meniu 490

1 masa x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g paine alba + 10 g unt + 20 g cascaval

1 masa x 120-150 ml compot (399-403) sau nectar + 2-3 biscuiți

1 masa x 90 g salata de vara combinata (242) + 120 g chifteluțe marinate (295) + 50 g paine alba + 100 ml citronada (405) sau oranjada (406)

1 masa x 140 g crema de cacao (353)

1 masa x 100 g pilaf de orez cu dovlecei (275) + 30 g paine alba + 30 g rahat (jeleuri)

Calorii: 1 460

Meniu 491

1 masa x 250 ml lapte 5% zaharat si cu 3 g cacao + 50 g paine alba + 10 g unt + 20 g miere

1 masa x 50 g crochete de cartofi (214)

1 masa x 50 g salata de vinete combinata cu dovlecei (245) + 60 g mititei dietetici (298) + 30 g salata verde (226) + 50 g paine alba + 60-100 g fructe

1 masa x 120 g lapte de pasare (356)

1 masa x 150 g fasole verde cu pesmet si smantana (223) + 30 g paine alba + 100 ml compot (399-403)

Calorii: 1 560

Meniu 492

1 masa x 200 ml ceai + 15 g zahar si lamaie + 40 g paine alba + 10 g unt + 20 g miere

1 masa x 60 g mere coapte (249)

1 masa x 100 ml bulion de oase cu galuste (27, 28) + 150 g rulada de cartofi cu umplutura de carne (301) + 25 ml sos de rosii (55) + 40 g paine alba + 20-25 g ciocolata (357)

1 masa x 150 g orez cu lapte (266)

1 masa x 150 g jumari de ou cu spanac (118) + 30 g paine alba + 100 ml nectar sau citronada (405)

Calorii: 1 545

Meniu 493

1 masa x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g paine alba + 10 g unt + 20 g cascaval

1 masa x 120 g chisel de fructe (259)
1 masa x 100 g salata de dovlecei cu smantana sau iaurt (237) + 120 g Anghemacht din carne de pasare (332) + 50 g paine alba + 30 g rahat (jeleuri)
1 masa x 40-50 g tort de biscuiti (396) + 50 ml nectar, citronada (405) sau oranjada (406)
1 masa x 120 g sufleu de mazare (182) + 30 g paine alba + 100 ml lapte cu zeamil (368) sau fulgi de ovaz (269)

Calorii: 1 550

Meniu 494

1 masa x 250 ml lapte 5% zaharat cu 3 g cacao + 40-50 g biscuiți
1 masa x 120 g piure de fructe cu branza de vaci (256)
1 masa x 60 g salata de dovlecei (236) + 150 g pui cu rosii (330) + 50 g paine, alba + 100 g pepene sau struguri
1 masa x 50 g cozonac (391) + 100 ml nectar sau sirop (404)
1 masa x 110 g snitel de legume (225) + 30 g paine alba + 100 g orez cu lapte (266)

Calorii: 1 520

Meniu 495

1 masa x 200 ml ceai + 15 g zahar si lamaie + 40 g paine alba + 10 g unt + 30 g gem
1 masa x 120 g spuma de mere cu gris (253)
1 masa x 100 g salata de cartofi cu maioneza (233) + 150 g carne de pasare cu dovlecei (333) + 50 g paine alba + 60-100 g fructe
1 masa x 180 ml lapte batut (85) + 15 g zahar + 20 g paine alba
1 masă x 180 g budinca de fainoase cu lapte (127) + 60 ml sos caramel (75)

Calorii: 1 495

Meniu 496

1 masa x 250 ml lapte 5% zaharat si 3 g cacao + 40 g paine alba + 5 g unt + 20 g pateu de ficat
1 masa x 100 g piure de fructe fierte (255)
1 masa x 100 ml crema de legume (26) + 150 g budinca de macaroane cu carne si sos de rosii (131) + 40 g paine alba + 20-25 g ciocolata (337)
1 masa x 30 g chec ,,Elena" (388) + 100 ml lapte 5% zaharat
1 masa x 100 g budinca de cascaval (138) + 20 g paine alba + 60-80 ml compot (399-403)

Calorii: 1 540

Meniu 497

1 masa x 250 ml lapte 5% zaharat + 40-50 g biscuiți
1 masa x 140 g spuma de gris cu zeama de fructe (340)
1 masa x 100 ml bors țaranesc cu carne de vita (42) + 150-100 g musaca de dovlecei, cartofi sau vinete cu carne (305, 306, 307) + 50 g paine alba + 60-100 g fructe
1 masa x 200 g chisel de lapte (90)
1 masa x 120 g omleta sufleu ,,Nora" (114) + 30 g paine alba + 100 ml nectar sau sirop (404)

Calorii: 1 470

Meniu 498

1 masa x 200 ml ceai + 15 g zahar si lamaie + 40 g paine alba + 10 g unt + 20 g cascaval
1 masa x 100 ml compot (399-403) sau nectar + 2 biscuiti
1 masa x 100 ml supă crema de cartofi (18) + 100 g crochete din carne de vita (316) + 50 g salata de morcovi (238) + 50 g paine alba + 20-25 g ciocolata
1 masa x 180 g iaurt (79) + 15 g zahar + 20 g paine alba
1 masa x 70 g coltunasi cu branza (277, 278) + 100 g spuma de gris cu lapte (91)

Calorii: 1 560

Meniu 499

1 masa x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g paine alba + 5 g unt + 30 g gem
1 masa x 80 salata de mere cu portocale (257)
1 masa x 100 ml supa de zarzavat cu paste fainoase (6) + 120 g friptura dietetica de vita (335) + 50 g paine alba + 30 g rahat (jeleuri)
1 masa x 100 g gelatina de lapte (349)
1 masa x 100 g oua moi cu sunc3 la cuptor (97) + 30 g paine alba + 100 g gris cu lapte (265)

Calorii: 1 570

Meniu 500

1 masa x 250 ml lapte 5% zaharat si cu 3 g cacao + 40 g paine alba + 30 g gem
1 masa x 70 g gogosi de cartofi (215)
1 masa x 100 ml supa de oase cu galuste de gris (29) + 120 g rasol de carne de vita (337) + 50 g paine alba + 60 g sodou de portocale sau de lamaie (410)
1 masa x 100 ml compot (399-403) + 2 biscuiti
1 masa x 120 g alivenci cu brSnza de vaci (281) +100 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 510

Meniu 501

1 masa x 250 ml lapte 5% zaharat + 40-50 g biscuiți
1 masă x 100 ml supă de zarzavat cu sos alb şi gălbenuş de ou (13) + 120 g dovlecei cu smântână (205) + 50 g pâine albă + 30 g bezele cu miere (371)
1 masă x 60 g chec cu cacao sau ciocolată (387) + 100 ml nectar sau citronadă (405)
1 masă x 120 g crochete de gris cu sote de morcov (273) + 100 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 425

Meniu 502

1 masă x 200 ml ceai + 15 g zahăr şi lămâie + 50 g pâine albă + 10 g unt + 50 g cremă de brânză de vaci (86)
1 masă x 80 g salată de fructe (258)
1 masă x 100 ml supă de carne cu gris (32, 33, 28) + 120 g budincă de orez cu carne (134) + 50 g pâine albă + 30 g chec fără grăsime (389)
1 masă x 120 g gelatină de fructe (347)
1 masă x 150 g fasole verde cu pesmet şi smântână (223) + 30 g pâine albă + 200 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 445 :

Meniu 503

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g pâine albă + 10 g unt + 20 g şuncă presată (parizer)
1 masă x 60 g chifteluțe de morcovi şi mere (216)
1 masă x 100 ml supă cremă de orez (21) + 120 g cartofi cu smântână (212)+ 50 g pâine albă + 20-25 g ciocolată (357)
1 masă x 100-120 g savarină cu frişca sau albuş de ou spumă (380)
1 masă x 150 g macaroane cu unt şi brânză (282) + 100 ml compot (399-403)

Calorii: 1 450

Meniu 504

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat şi cu 3 g cacao + 40 g pâine albă + 30 g gem
1 masă x 70 g gogoşi de cartofi (215)
1 masă x 100 ml ciorbă cu perişoare a la grec (40) + 120 g piure de mazăre cu frigănele (222) + 30 g pâine albă + 30 g rahat (jeleuri)
1 masă x 140 g gelatină din piure de mere (348)
1 masă x 70 g colțunaşi cu brânză (277, 278) +100 g orez cu lapte (266) + 10 ml sirop (404)(dulceață)

Calorii: 1 485

Meniu 505

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g pâine albă + 5 g unt + 30 g gem
1 masă x 120 g piure de mere coapte (254)
1 masă x 120 ml zeamă de fructe şi legume amestecate (247) sau nectar + 2-3 biscuiţi
1 masă x 100 ml borş moldovenesc (44) + 80 g morcovi înăbuşiţi (218) + 30 g perişoare de carne (289) + 50 g pâine albă + 60-100 g fructe
1 masă x 80 g cremă caramel (355)
1 masă x 120 g mămăliguţă pregătită cu lapte (280) + 50 g brânză de vaci + 30 g smântână + 30 g rahat (jeleuri)

Calorii: 1 495

Meniu 506

1 masă x 200 ml ceai + 15 g zahăr şi lămâie + 40 g pâine albă + 50 g cremă de brânză de vaci (86)
1 masă x 100 g crochete de legume (217)
1 masă x 100 ml supă de zarzavat cu paste făinoase (6) + 150 g pui cu roşii (330) + 50 g pâine albă + 100 ml compot (399-403) sau nectar
1 masă x 180 g iaurt (79) + 15 g zahăr + 2 biscuiţi
1 masă x 120 g omletă cu spanac sau ştevie (108) + 30 g pâine albă + 100 g gris cu lapte (265)

Calorii: 1 490

Meniu 507

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40-50 g biscuiţi
1 masă x 120 g spumă de mere cu gris (253)
1 masă x 80 g salată verde cu ou (227) + 120 g friptură înăbuşită dietetică de vită (335) + 30 ml sos cu gem de măceşe (73) + 50 g pâine albă
1 masă x 100 ml fiertură de lapte cu fosfarin (270)
1 masă x 120 g sufleu de fasole verde (181) + 30 g pâine albă + 100 ml citronadă (405) sau oranjadă (406)

Calorii: 1 460

Meniu 508

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat cu 3 g cacao + 40-50 g biscuiţi
1 masă x 30 g telemea sau 40 g brânză de vaci + 60 g roşii + 40 g pâine albă
1 masă x 100 ml cremă de dovlecei (24) + 120 g mâncărică de pui (324) + 50 g pâine albă + 60-100 g fructe
1 masă x 50 g ştrudel cu mere (384) + 50 ml nectar, citronadă (405) sau oranjadă (406)
1 masă x 120 g budincă de orez cu dulceaţă (168) + 100 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 460

Meniu 509

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat cu 3 g cacao + 40 g pâine albă + 10 g unt + 20 g miere
1 masă x 100 g cartofi copţi + 10 g unt
1 masă x 100 ml supă de oase cu găluşte de gris sau ficat (27, 28) + 150 g musaca de dovlecei sau 120 g vinete cu carne (305, 307) + 50 g pâine albă + 60-100 g fructe
1 masă x 140 g cremă de vanilie (352)
1 masă x 100 g budincă de mere (169) + 100 ml nectar

Calorii: 1 515

Meniu 510

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g pâine albă + 5 g unt + 20 g caşcaval
1 masă x 120-150 g salată din amestec de fructe (246)
1 masă x 120 g rizzotto de orez cu carne (276) + 60 g salată de roşii combinată (241) + 40 g pâine albă + 60 g şodou de portocale sau lămâie (410) ori nectar
1 masă x 100 g orez cu lapte (266) + 10 ml sirop (dulceaţă)
1 masă x 110 g şniţel de legume (225) + 30 g pâine albă. + 100 ml compot (399-403)

Calorii: 1 520

Meniu 511

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40-50 g biscuiți

1 masă x 120 g piure de fructe cu brânză de vaci (256)

1 masă x 100 ml ciorbă de vită a la grec (38) + 150 g mâncare de fasole verde (224) + 50 g pâine albă + 30-40 g tort fără cremă (395)

1 masă x 180 ml lapte bătut (85) + 15 g zahăr + 10 g pesmet (pâine albă)

1 masă x 130 g budincă de pâine cu mere (166) + 60 ml lapte cu portocale (407)

Calorii: 1 540

Meniu 512

1 masă x 200 ml ceai + 15 g zahăr şi lămâie + 50 g pâine albă + 10 g unt + 20 g gem

1 masă x 100 g crochete de cartofi (214)

1 masă x 100 ml supă de dovlecei (16) + 150 g ardei, roşii sau dovlecei umpluți cu carne (308, 309, 310) + 50 g pâine albă + 30 g clătite cu dulceață (374)

1 masă x 100 g gelatină cu brânză de vaci (350)

1 masă x 120 g sufleu de mazăre (182) + 20 g pâine albă + 150 g gris cu lapte (265) + 10 ml sirop

Calorii: 1 440

Meniu 513

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g pâine albă + 5 g unt + 20 g gem

1 masă x 120 g mere rase cu biscuiți (250)

1 masă x 100 ml cremă de legume (26) + 120 g pilaf de orez cu carne de vită (317) + 50 g pâine albă + 30 g rahat (jeleuri)

1 masă x 100 ml lapte 5% zaharat + 20-25 g batoane cu brânză de vaci (368)

1 masă x 100 g budincă simplă (159) + 100 ml compot (399-403)

Calorii: 1 575

Meniu 514

1 masă x 200 ml ceai + 15 g zahăr şi lămâie + 40 g pâine albă + 40 g pastă de ou (121)

1 masă x 120 g mere coapte (249)

1 masă x 100 ml supă cremă de morcovi cu lapte (19) + 120 g chifteluțe cu mărar (296) + 50 g pâine albă + 100 ml compot (399-403)

1 masă x 25-30 g cornulețe din aluat cu brânză de vaci (367) + 100 ml lapte 5% zaharat

1 masă x 120 g fasole verde cu sos de smântână (196) + 20 g pâine albă + 100 g orez cu lapte (266) + 10 ml sirop (404)(dulceață)

Calorii: 1 450

Meniu 515

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat cu 3 g cacao + 40 g pâine albă + 30 g şuncă presată (parizer)

1 masă x 70 ml suc de căpşune, zmeură sau fragi (262) sau nectar + 2-3 biscuiți

1 masă x 100 g salată de cartofi cu roşii şi maioneză (233) + 60 g perişoare cu carne (287, 288) + 50 g pâine albă + 20-25 g ciocolată

1 masă x 140-150 g chisel de fructe (346)

1 masă x 120 g alivenci cu brânză de vaci (281) + 100 g orez pasat cu lapte (271)

Calorii: 1 465

Meniu 516

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40-50 g biscuiți

1 masă x 20 g caşcaval + 60 g roşii + 40 g pâine albă

1 masă x 100 ml supă de oase cu paste făinoase (27, 28) + 120 g ruladă de cartofi cu umplutură de carne (301) + 50 g pâine albă + 60-100 g fructe

1 masă x 100-120 g prăjitură economică cu mere (362)

1 masă x 130 g budincă de brânză de vaci cu morcovi (161) + 100 ml lapte 5% zaharat + 20 g pâine

Calorii: 1 500

Meniu 517

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat cu 3 g cacao + 40 g pâine albă + 30 g gem

1 masă x 100 ml citronadă (405) sau oranjadă (406) + 2-3 biscuiți

1 masă x 100 ml cremă de spanac (25) + 150 g carne de pasăre cu cartofi (334) + 50 g pâine albă + 80 g cremă caramel (355)
1 masă x 110 g budincă de gris cu mere (163)
1 masă x 120 g mămăliguță pregătiră cu lapte (280) + 40 g brânză de vaci + 5 g unt + 30 g smântână + 30 g rahat (jeleuri)

Calorii: 1 560

Meniu 518

1 masă x 200 ml ceai + 15 g zahăr şi lămâie + 40 g pâine albă + 50 g cremă de brânză de vaci (86)
1 masă x 80 g salată de fructe (258)
1 masă x 100 ml supă de carne de vită cu paste făinoase (32, 33, 28) + 80 g caroline cu carne (302) + 50 g salată de sfeclă (243) + 50 g pâine albă + 20-25 g ciocolată
1 masă x 100 g chisel de lapte (90)
1 masă x 100 g morcovi cu smântână (219) + 30 g pâine albă + 120 g budincă de caramel (173)

Calorii: 1 490

Meniu 519

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g pâine albă + 5 g unt + 20 g caşcaval
1 masă x 90 g spumă de albuş cu fragi sau zmeură (261) sau nectar + 2-3 biscuiți
1 masă x 50 g salată de vinete (244) + 150 g pui cu roşii (330) + 50 g pâine albă + 100 g pepene sau struguri
1 masă x 180 g iaurt (79) + 15 g zahăr + 10 g pesmet
1 masă x 120 g dovlecei cu smântână (205) + 30 g pâine albă + 50 g sufleu de vanilie (188)

Calorii: 1 525

Meniu 520

1 masă x 250 mi lapte 5% zaharat + 50 g cozonac (391)
1 masă x 140-150 g chisel de fructe (346)
1 masă x 120 g ciulama cu carne (318, 319, 320)+ 60 g mămăliguță pripită (279) + 80 g sufleu de brânză telemea (179) + 30 g pâine albă + 100 ml sirop (404)
1 masă x 100 g spumă d gris cu lapte (91)
1 masă x 120 g rizzotto de orez cu brânză de vaci (276) + 30 g pâine + 60 g şodou de portocale sau lămâie (410)

Calorii: 1 530

Meniu 521

1 masă x 200 ml ceai + 15 g zahăr şi lămâie + 40 g pâine albă + 5 g unt + 20 g şuncă presată (parizer)
1 masă x 100 g cartofi copți + 10 g unt
1 masă x 100 ml supă de roşii (11) + 100 g piure de spanac (201), urzici, lobodă sau ştevie (202) + 1 ochi românesc (100) + 50 g pâine albă + 30 g rahat (jeleuri)
1 masă x 100 g orez cu lapte (266) + 20 g dulceață
1 masă x 120 g mămăliguță pregătiră cu lapte (280) + 50 g brânză de vaci + 30 g smântână + 100 ml compot (399-403)

Calorii: 1 440

Meniu 522

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 50 g pâine albă + 20 g pastă de ou (121)
1 masă x 80 ml suc de vişine (263) sau 120 ml nectar + 2-3 biscuiți
1 masă x 100 ml supă de zarzavat cu paste făinoase (6) + 150 g pasăre cu sos de zarzavat (315) + 50 g pâine albă + 30 g prăjitură cu gem (364)
1 masă x 130 g brânză de vaci cu lapte (89)
1 masă x 120 g cartofi cu smântână (212) + 30 g pâine albă+ 100 g gris cu lapte (265) + 10 g dulceață

Calorii: 1 570

Meniu 523

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g pâine albă + 20 g caşcaval

1 masă x 140 g spumă de mere (338)

1 masă x 100 ml supă de carne cu găluşte de gris (32, 33, 28) + 80 g caroline cu carne (302) + 50 g pâine albă + 70 g cremă de cacao (353)

1 masă x 50 g prăjitură cu fructe (360) + 100 ml nectar sau sirop (404)

1 masă x 80 g papanaşi cu brânză de vaci (92) + 100 g orez cu lapte (266) + 10 g dulceață

Calorii: 1 530

Meniu 524

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat cu 3 g cacao + 50 g cozonac (391)

1 masă x 100 g piure de fructe fierte (255)

1 masă x 100 ml supă de zarzavat cu sos alb şi gălbenuş de ou (13)+ 150 g mazăre cu carne de vită (313) + 50 g pâine albă + 30-40 bezele cu caramel (372)

1 masă x 100 g spumă de gris cu lapte (91)

1 masă x 120 g cartofi umpluți (211) + 30 g pâine albă+ 60 ml lapte cu portocale (407) sau nectar

Calorii: 1 425

Meniu 525

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 50 g pâine albă + 10 g unt + 30 g gem

1 masă x 140 g spumă de fructe cu gris (339)

1 masă x 100 ml supă de dovlecei (16) + 150 g roşii umplute cu brânză de vaci (87) + 50 g pâine albă + 100 g pepene sau struguri

1 masă x 120-130 g cremă de zeamil (351)

1 masă x 150 g omletă cu cartofi (113) + 30 g pâine + 100 ml compot (399-403)

Calorii: 1 435

Meniu 526

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat cu 3 g cacao + 40 g pâine albă + 30 g gem

1 masă x 60 g chifteluțe de cartofi (213)

1 masă x 100 ml bulion de carne (31) + 120 g rasol de carne de vită (337) + 50 ml sos olandez (59) + 50 g pâine albă + 30 g rahat (jeleuri)

1 masă x 100 ml compot (399-403) sau nectar + 2-3 biscuiți

1 masă x 150 g macaroane cu brânză (282) + 100 g chisel de lapte (90)

Calorii: 1 470

Meniu 527

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40-50 g biscuiți

1 masă x 20 g telemea sau 40 g brânză de vaci + 60 g roşii + 40 g pâine albă

1 masă x 100 ml supă de carne de vită cu orez (32, 33, 28) + 130 g ruladă de ou cu carne fiartă (120) + 50 g pâine albă + 60-100 g fructe

1 masă x 100 g budincă de căpşune sau fragi (172)

1 masă x 120 g cartofi cu smântână (212) + 20 g pâine albă + 100 g gris cu l lapte + 10 g dulceață

Calorii: 1 520

Meniu 528

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat cu 3 g cacao + 40 g pâine albă + 10 g unt

1 masă x 120 g spumă de mere cu biscuiți (252)

1 masă x 50 g salată de vinete (244) + 150 g dovlecei cu carne de vită (311) + 50 g pâine albă + 60-100 g fructe

1 masă x 100 g şodou (122)

1 masă x 120 g alivenci cu brânză de vaci (281) + 100 ml compot (399-403) sau nectar

Calorii: 1 510

Meniu 529

1 masă x 200 ml ceai + 15 g zahăr şi lămâie + 50 g pâine albă + 50 g cremă de brânză de vaci (86)

1 masă x 100 g salată de crudităţi (229)

1 masă x 100 ml supă de oase cu paste făinoase (27, 28) + 150 g roşii cu carne de vită (314) + 50 g pâine albă + 60-100 g fructe

1 masă x 200 g spumă de gris cu lapte (91)

1 masă x 80 g ochiuri cu smântână (102) + 60 g mămăliguţă pripită (279) + 100 ml lapte 5% zaharat + 2 biscuiţi

Calorii: 1 480

Meniu 530

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g pâine albă + 10 g unt + 20 g pateu de ficat

1 masă x 100 ml citronadă (404), oranjadă (403) sau nectar + 2-3 biscuiţi

1 masă x 100 ml cremă de legume (26) + 100 g pilaf de orez cu dovlecei (275) + 50 ml sos de roşii + 50 g pâine albă + 60 g prăjitură cu gem (364)

1 masă x 120 g sufleu de mere (187)

1 masă x 50 g rulouri cu brânză de vaci (93) + 100 g chisel de lapte (90)

Calorii: 1 480

Meniu 531

1 masă x 250 m! lapte 5% zaharat cu 3 g cacao + 40 g pâine albă + 10 g unt + 20 g miere

1 masă x 90 g spumă de albuş cu căpşune (260)

1 masă x 100 ml bulion de carne (31) + 120 g ruladă de cartofi cu umplutură de carne (301) + 40 ml sos de fructe (74) + 50 g pâine albă

1 masă x 80 g pateu din brânză (88) + 100 ml sirop (404)

1 masă x 120 g budincă de spanac cu orez (144) + 30 g pâine albă + 100 g gris cu lapte (265) + 10 g dulceaţă

Calorii: 1 540

Meniu 532

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g pâine albă + 5 g unt + 20 g şuncă presată (parizer)

1 masă x 100 ml compot (399-403) + 2 biscuiţi

1 masă x 150 g budincă de cartofi cu carne (158) + 30 ml sos cu brânză rasă (64) + 40 g pâine albă + 60 g lapte de pasăre (356)

1 masă x 40 g chec cu smântână (399) + 60 ml sirop (404)

1 masă x 90 g salată de vară combinată (242) + 30 g pâine + 100 ml fiertură de lapte cu făină de orez (94)

Calorii: 1 470

Meniu 533

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g pâine albă + 5 g unt + 20 g caşcaval

1 masă x 100 g salată de morcovi, ţelină şi mere (239)

1 masă x 100 ml cremă de spanac (25) + 120 g ruladă cu carne tocată (299, 300) + 50 g pâine albă + 20-30 g pişcoturi din albuş de ou (373)

1 masă x 30-40 g chec cu rahat (386) + 60 ml lapte cu portocale (407) masă x 120 g fasole verde cu sos de smântână (196) + 30 g pâine albă + 120-150 compot (399-403)

Calorii: 1 550

Meniu 534

1 masă x 200 ml ceai + 15 g zahăr şi lămâie + 50 g pâine albă + 10 g unt + 20 g şuncă presată (parizer)

1 masă x 100 g piure de mere, pere sau piersici (342)

1 masă x 100 ml supă de roşii (11) + 150 g mâncare de fasole verde (224) + 50 g pâine albă + 60 g clătite cu dulceaţă (374)

1 masă x 130 g brânză de vaci cu lapte (89)

1 masă x 100 g crochete de cartofi (214) + 30 g pâine albă + 100 ml compot (399-403)

Calorii: 1 500

Meniu 535

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g pâine albă + 5 g unt + 30 g gem

1 masă x 120 g mere coapte cu spumă de gris (341)

1 masă x 100 ml supă de oase cu paste făinoase (27, 28) + 150 g ciulama din carne de vită (318) + 50 g pâine albă + 30 g chec „Elena" (388)

1 masă x 100 g sufleu de căpşune, caise sau vişine (191, 192, 193)

1 masă x 120 g mămăliguță pregătită cu lapte (280) + 50 g brânză de vaci + 30 g smântână + 100 ml lapte cu zeamil (268)

Calorii: 1 550

Meniu 536

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat cu 3 g cacao + 40-50 g biscuiți

1 masă x 30 g telemea sau 40 g brânză de vaci + 60 g roşii + 40 g pâine albă

1 masă x 100 ml bulion de carne (31) + 100 g crochete din carne de vită (316) + 50 g pâine albă + 40 g tartă cu fructe (361)

1 masă x 100 ml compot (399-403) sau nectar

1 masă x 120 g budincă de tăiței cu sos de vanilie (165) + 30 g rahat (jeleuri)

Calorii: 1 555

Meniu 537

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 50 g pâine albă + 10 g unt + 20 g miere

1 masă x 120 g salată de mere cu portocale (257)

1 masă x 100 ml supă cremă de cartofi (18) + 120 g rizzotto de orez cu carne (276) + 50 g pâine albă + 20-25 g ciocolată

1 masă x 40 g ruladă de biscuiți (376) + 100 ml nectar sau sirop (404)

1 masă x 100 g sufleu de brânză de vaci cu gris (177) + 100 ml compot (399-403)

Calorii: 1 505

Meniu 538

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g pâine albă + 5 g unt + 30 g gem

1 masă x 60 g chiftelușe cu morcovi şi mere (216)

1 masă x 150 g roşii umplute cu brânză de vaci (87) + 60 g mititei dietetici (298) + 50 g pâine albă + 100 g pepene sau struguri

1 masă x 40-50 g tort de biscuiți (396)

1 masă x 80 g ochiuri cu smântână (102) + 120 g mămăliguță pripită (279) + 100 ml lapte

Calorii: 1 530

Meniu 539

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat cu 3 g cacao + 40 g pâine albă + 20 g şuncă presată (parizer)

1 masă x 120 g chisel de fructe (259)

1 masă x 100 ml ciorbă țărănească de vită (37)+ 120 g crochete de gris cu sote de morcovi (273) + 40 g pâine albă + 50 g ecler cu gem (358)

1 masă x 80 g pateu din brânză de vaci (88) + 100 ml sirop (404) sau nectar

1 masă x 120 g cartofi cu smântână (212) + 20 g pâine + 100 ml fierturăde lapte cu făină de biscuiți (94)

Calorii: 1 545

Meniu 540

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g pâine albă + 20 g pastă de ou (121)

1 masă x 140 g spumă de gris cu zeamă de fructe (340)

1 masă x 100 ml borş țărănesc cu carne de vită (42) + 80 g piure de cartofi (197, 198) + 40 g chiftelușe la cuptor (294) + 50 g pâine albă + 60-100 g fructe

1 masă x 150 g orez cu lapte (266)

1 masă x 120 g mămăliguță pregătită cu lapte (280) + 40 g brânză de vaci + 5 g unt + 30 g smântână + 30 g rahat (jeleuri)

Calorii: 1 540

Meniu 541

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g pâine albă + 20 g şuncă presată (parizer)

1 masă x 120 g mere rase cu biscuiți (250)

1 masă x 100 ml ciorbă cu perişoare (39) + 120 g dovlecei la tavă (208) + 50 g pâine albă + 30 g clătite cu dulceață (374)

1 masă x 60 g prăjitură cu gem (364) + 60 ml nectar sau sirop (404)

1 masă x 120 g crochete de gris cu sote de morcovi (273) + 30 g pâine albă + 100 ml lapte cu zeamil (268)

Calorii: 1 445

Meniu 542

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40-50 g biscuiți

1 masă x 20 g caşcaval + 60 g roşii + 40 g pâine albă

1 masă x 120 ml supă de pasăre cu tăiței (35) + 150 g rasol din carne de pasăre (337) + 50 g pâine albă + 60-100 g fructe

1 masă x 50 g ecler cu cremă de vanilie (358)

1 masă x 100 g morcovi cu smântână (219) + 30 g pâine albă + 100 ml compot (399-403)

Calorii: 1 500

Meniu 543

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat cu 3 g cacao + 40 g pâine albă + 10 g unt

1 masă x 120 g mere rase cu biscuiți (250)

1 masă x 100 ml bulion de carne (31) + 80 g budincă de macaroane cu carne şi sos de roşii (131) + 50 g pâine albă + 25 g cornulețe umplute cu gem (365)

1 masă x 180 g iaurt (79) + 15 g zahăr + 20-30 g pesmet

1 masă x 80 g papanaşi cu brânză de vaci (92) + 100 g orez cu lapte (266)

Calorii: 1 500

Meniu 544

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g pâine albă + 5 g unt + 20 g caşcaval

1 masă x 80 g salată de crudități (230)

1 masă x 100 ml supă limpede de oase cu găluşte de gris (29) + 120 g pilaf de orez cu carne de vită (337) + 50 g salată de sfeclă (243) + 50 g pâine albă + 30 g I rahat (jeleuri)

1 masă x 120 g cremă de zeamil (351)

1 masă x 160 g cuiburi cu ouă (119) + 100 ml compot (399-403)

Calori 1 520

Meniu 545

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g pâine albă + 5 g unt + 20 g şuncă presată (parizer)

1 masă x 100 ml compot (399-403) + 2-3 biscuiți

1 masă x 100 ml supă de zarzavat cu paste făinoase (6) + 120 g cartofi cui smântână (212) + 40 g pâine albă + 30 g tort fără cremă (395)

1 masă x 150 g cremă de cacao (353)

1 masă x 80 g papanaşi cu brânză (92) + 200 ml fiertură de lapte cu făină orez (94)

Calorii: 1 57!

Meniu 546

1 masă x 200 ml ceai + 15 g zahăr şi lămâie + 50 g pâine albă + 50 g crema de brânză de vaci (86)

1 masă x 120 g salată de morcovi, țelină şi mere (239)

1 masă x 100 ml supă de oase cu găluşte din albuş de ou (30) + 120 g chiftelu cu mărar (296) + 50 g pâine albă + 50 g cornulețe umplute cu dulceață (365)

1 masă x 200 g spumă de gris cu lapte (91)
1 masă x 60 g piure de mazăre cu frigănele (222) + 120-150 ml compot (399-403)

Calorii: 1 425

Meniu 547

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 50 g pâine albă + 10 g unt + 20 g pateu de ficat
1 masă x 100 ml citronadă (405) sau oranjadă (406) + 2-3 biscuiți
1 masă x 100 ml citronadă (405) sau oranjadă (406) + 2-3 biscuiți
1 masă x 100 ml borş moldovenesc (44) + 100 g dovlecei cu smântână, făina şi unt (207) + 50 g pâine albă + 30 g chec (385)
1 masă x 130 g brânză de vaci cu lapte (89)
1 masă x 130 g mazăre înăbuşită cu frigănele (221) + 120-150 ml compot (399-403)

Calorii: 1 520

Meniu 548

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40-50 g biscuiți
1 masă x 120 g mere rase cu pesmet şi unt (251)
1 masă x 100 ml cremă de morcovi (23) + 150 g pui cu fasole verde (325) + 50 g pâine albă + 15-20 g ciocolată
1 masă x 100 g chec (385) + 50 ml citronadă (405) sau oranjadă (406)
1 masă x 150 g macaroane cu brânză (282) + 100 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 475

Meniu 549

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat cu 3 g cacao + 40 g pâine albă + 50 g cremă de brânză de vaci (86)
1 masă x 100 g crochete de cartofi (214)
1 masă x 100 ml supă de oase cu paste făinoase (27, 28) + 80 g caroline cu carne (303) + 40 ml sos de fructe (74) + 50 g pâine albă
1 masă x 100 g şodou (122)
1 masă x 100 g fasole verde cu pesmet şi smântână (223) + 40 g pâine albă + 100 ml compot (399-403)

Calorii: 1 495

Meniu 550

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g pâine albă + 5 g unt + 20 g miere
1 masă x 120 g piure de fructe cu brânză de vaci (256)
1 masă x 100 ml ciorbă de vită a la grec (38) + 150 g mâncare de fasole verde (224) + 50 g pâine albă + 50 g rahat (jeleuri)
1 masă x 50-60 g savarină (378) + 100 ml sirop (404)
1 masă x 150 g cartofi umpluți (210, 211) + 30 g pâine albă + 100 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 525

Meniu 551

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g pâine albă + 10 g unt + 20 g şuncă presată (parizer)
1 masă x 120 g budincă de caramel (1731 masă x 120 ml zeamă de fructe şi legume amestecate (247) sau nectar + 3-4 biscuiți
1 masă x 120 ml supă de pasăre cu frecăței (35) + 80 g pilaf cu carne de pasăre (321) + 50 g pâine albă + 30 g bezele cu miere (371)
1 masă x 50 g cornulețe umplute cu dulceață, gem sau marmeladă (365) + 100 ml sirop (404)
1 masă x 50 g rulouri cu brânză de vaci (93) + 100 g gris cu lapte (265)

Calorii: 1 510

Meniu 552

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g pâine albă + 20 g pastă de ou (121)

1 masă x 100 ml citronadă (405) sau oranjadă (406) + 2-3 biscuiți

1 masă x 100 ml supă de mazăre (12) + 150 g pui cu morcovi şi sos de roşii (329) + 50 g pâine albă + 50 g prăjitură cu fructe (359)

1 masă x 120 g gelatină de fructe (347)

1 masă x 150 g cartofi umpluți (210, 211) + 30 g pâine albă + 100 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 535 ,

Meniu 553

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 50 g cozonac (391)

1 masă x 20 g caşcaval + 60 g roşii + 30 g pâine albă

1 masă x 100 ml cremă de dovlecei (24) + 150 g pui cu mazăre (327) + 50 g pâine albă + 60-100 g fructe

1 masă x 100 ml compot (399-403) + 2-3 biscuiți

1 masă x 120 g omletă sufleu „Nora" (114) + 50 g piure de morcovi (200) + 30 g pâine albă + 30 g rahat (jeleuri)

Calorii: 1 565

Meniu 554

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40g pâine albă + 5 g unt + 20 g caşcaval

1 masă x 80 g salată de crudităţi (230)

1 masă x 100 ml ciorbă ţărănească de vită (37) + 80 g morcovi înăbuşiţi (218) + 30 g perişoare de carne (288) + 50 g pâine albă + 25 g cornulețe umplute (365)

1 masă x 140-150 g chisel de fructe (346)

1 masă x 120 g mămăliguță pripită (279) + 90-100 g ouă cu smântână +100 ml lapte

Calorii: 1 520

Meniu 555

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g pâine albă + 5 g unt + 30 g gem

1 masă x 100 g crochete de legume (217)

1 masă x 120 ml supă de pasăre cu găluşte de gris (34) sau de ficat (36) + 1201 Anghemacht din carne de pasăre (332) + 50 g pâine albă + 30 g rahat (jeleuri)

1 masă x 80 g pateu din brânză (88) + 100 ml lapte 5% zaharat + 100 ml sirop (404)

Calorii: 1 510

Meniu 556

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g pâine albă + 5 g unt + 20 g pateu ficat

1 masă x 100 g piure de fructe fierte (255)

1 masă x 100 ml cremă de legume (26) + 100 g piure de gris (283) + 30-40 g chiftelușe de carne (293, 294) + 50 g salată de sfeclă (243) + 50 g pâine albă + 20-25 g ciocolată

1 masă x 35 g chec cu rahat (386) + 100 ml sirop (404)

1 masă x 120 g papară cu spanac (285) + 100 g orez cu lapte (266)

Calorii: 1 495

Meniu 557

1 masă x 200 ml ceai + 15 g zahăr şi lămâie + 50 g pâine albă + 10 g unt + 20 g pateu de ficat

1 masă x 120 g piure de fructe cu brânză de vaci (256)

1 masă x 100 ml supă de oase cu zdrențe de ou (27, 28) + 80 g colțunaşi fierți cu carne tocată (303) + 50 g piure de morcovi (200) + 50 g pâine albă + 20-25 g ciocolată

1 masă x 100 g spumă de gris cu lapte (91)

1 masă x 120 g sufleu de mazăre (187) + 30 g pâine albă + 100 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 490

Meniu 558

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g pâine albă + 20 g şuncă presată (parizer)

1 masă x 80 g ml salată de fructe (258)

1 masă x 100 ml supă cremă de cartofi (18) + 150 g mâncare de fasole verde (224) + 50 g pâine albă + 30 g rahat (jeleuri)

1 masă x 40 g salam de biscuiți (393) + 100 ml sirop (404) sau nectar

1 masă x 90 g sufleu de făină cu brânză şi ou (178) + 30 g pâine albă + 150 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 460

Meniu 559

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g pâine albă + 30 g gem

1 masă x 70 g gogoşi de cartofi (215)

1 masă x 100 ml supă cremă de fidea (20) + 150 g ardei, roşii sau dovlecei umpluți cu carne (308, 309, 310) + 50 g pâine albă + 30-40 g bezele cu caramel (372)

1 masă x 50 g ştrudel cu mere (384)

1 masă x 120 g mămăliguță pregătită cu lapte (280) + 40 g brânză de vaci + 5 g unt + 30 g smântână + 30 g rahat (jeleuri)

Calorii: 1 525

Meniu 560

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat cu 3 g cacao + 40-50 g biscuiți

1 masă x 120 g mere rase cu pesmet şi unt (251)

1 masă x 100 ml ciorbă cu perişoare a la grec (40) + 100 g chifteluțe cu sos dej smântână (297) + 50 g pâine albă + 30 g clătite cu dulceață (374)

1 masă x 180 ml lapte bătut (85) + 15 g zahăr + 10-20 g pesmet

1 masă x 80 g papanaşi cu brânză de vaci (92) + 100 ml compot (399-403)

Calorii: 1 581

Meniu 561

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40g pâine albă + 10 g unt

1 masă x 120 g spumă de mere cu biscuiți (252)

1 masă x 100 ml borş cu perişoare (43) + 80 g piure de cartofi (197, 198, 199) + 30 g mititei dietetici (298) + 50 g pâine albă + 60 g ruladă de ciocolată (377)

1 masă x 130 g budincă dulce din brânză de vaci (160)

1 masă x 100 g fasole verde cu pesmet şi smântână (223) + 100 g gris cu lapte (265) + 10 g dulceață + 20 g pâine albă

Calorii: 1 490

Meniu 562

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat cu 3 g cacao + 50 g cozonac (391)

1 masă x 140-150 g chisel de fructe (346)

1 masă x 100 ml cremă de legume (26) + 150 g roşii cu carne de vită (314) + 50 g pâine albă + 30 g rahat (jeleuri)

1 masă x 100 g gelatină de lapte (349)

1 masă x 150 g omletă economică (111) + 40 g pâine albă + 100 ml sirop (404) sau 60 ml lapte cu portocale (407)

Calorii: 1 480

Meniu 563

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40-50 g biscuiți

1 masă x 30 g telemea sau 40 g brânză de vaci + 60 g roşii + 40 g pâine albă

1 masă x 100 ml supă cremă de cartofi (18) + 120 g budincă de carne (142) + 50 g pâine albă + 60-100 g fructe

1 masă x 100-120 g savarină cu frişca sau albuş (380)

1 masă x 100 g pilaf de orez cu dovlecei (275) + 30 g pâine albă + 120-150 ml compot (399-403)

Calorii: 1 530

Meniu 564

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g pâine albă + 5 g unt + 20 g miere

1 masă x 140 g piure de mere, pere sau piersici (342)

1 masă x 100 ml supă de carne cu zdrențe de ou (32, 33, 28) + 80 g pilaf de orez cu carne de vacă (321) + 50 g pâine albă + 60-70 g cremă de vanilie (352)

1 masă x 100 ml citronadă (405), oranjadă (406) sau 120-150 ml compot (399-403) + 2 biscuiți

1 masă x 50 g rulouri cu brânză de vaci (93) + 20 g pâine albă + 150 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 545

Meniu 565

1 masă x 200 ml ceai + 15 g zahăr şi lămâie + 40 g pâine albă + 20 g pastă de ou (121)

1 masă x 140 g spumă de mere (338)

1 masă x 100 ml supă de zarzavat cu paste făinoase (6) + 120 g pui cu sos alb şi garnitură de orez (331) + 50 g pâine albă + 30 g rahat (jeleuri)

1 masă x 130 g brânză de vaci cu lapte (89)

1 masă x 130 g budincă de cartofi desert (167) + 100 ml lapte 5% zaharat + 3 biscuiți

Calorii: 1 410

Meniu 566

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g pâine albă + 5 g unt + 30 g gem

1 masă x 60 g chiftelușe de cartofi (213)

1 masă x 150 g roşii umplute cu brânză de vaci (87) + 60 g perişoare de carne (289) + 50 g pâine albă + 100 g pepene sau struguri

1 masă x 200 gşodou (122)

1 masă x 120 g dovlecei umpluți cu orez (209) + 30 g pâine albă + 100 ml compot (399-403)

Calorii: 1 520

Meniu 567

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat cu 3 g cacao + 50 g cozonac (391)

1 masă x 120 g mere coapte (249)

1 masă x 100 ml supă de zarzavat cu gris (5) + 80 g piure de zarzavaturi diferite (204) + 60-80 g chiftelușe cu carne (294, 295) + 50 g pâine albă + 10-15 g ciocolată

1 masă x 40 g tort fără cremă (395) + 60 ml nectar, sirop (404) sau citronadă (405)

1 masă x 150 g macaroane cu brânză (282) + 100 g chisel de lapte (90)

Calorii: 1 565

Meniu 568

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g pâine albă + 5 g unt + 20 g şuncă presată (parizer)

1 masă x 100 ml compot (399-403) + 2 biscuiți

1 masă x 120 ml bulion de zarzavat cu paste făinoase (2) + 120 g budincă de legume (147) + 30 ml sos caramel (75) + 50 g pâine albă + 30 g bezele cu miere (371)

1 masă x 120 g cremă de zeamil (351) •

1 masă x 120 g rizzotto de orez cu carne (276) + 30 g pâine albă + 60 ml lapte cu portocale (407), sirop (404) sau nectar

Calorii: 1 560

Meniu 569

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g pâine albă + 20 g pateu de ficat

1 masă x 100 g cartofi copți cu 10 g unt

1 masă x 100 ml bulion de carne (31) + 80 g budincă de dovlecei cu carne şi orez (152) fără smântână, dar cu 50 ml sos de roşii (53) + 50 g pâine albă + 60-100 g fructe

1 masă x 120-150 ml compot (399-403) sau nectar + 2-3 biscuiți

1 masă x 120 g alivenci cu brânză de vaci (281) + 100 g orez cu lapte (266) + 10 g dulceață

Calorii: 1 570

Meniu 570

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat cu 3 g cacao + 40 g pâine albă + 5 g unt + 30 g gem

1 masă x 100 g salată de crudități (229)

1 masă x 120 ml supă de pasăre cu găluşte de gris (34) sau de ficat (36) + 30 g pâine albă + 150 g ciulama din carne de pasăre (319) + 60 g mămăliguță pripită (279) + 30 g rahat (jeleuri)

1 masă x 120 g orez cu mere (343, 344)

1 masă x 120 g sufleu de fasole verde (181) + 30 g pâine albă + 100 mf citronadă (405), oranjadă (406) sau sirop (404)

Calorii: 1 515

Meniu 571

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 50 g pâine albă + 40 g pastă de ou (121)

1 masă x 120 g spumă de mere cu gris (253)

1 masă x 150 g ciulama (318, 319, 320) + 120 g mămăliguță pripită (279) + 80 g cremă caramel (355)

1 masă x 150 g orez cu lapte (266)

1 masă x 150 g macaroane cu brânză (282) + 100 ml compot (399-403) nectar

Calorii: 1 455

Meniu 572

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40-50 g biscuiți

1 masă x 30 g telemea sau 40 g brânză de vaci + 60 g roşii + 40 g pâine albă

1 masă x 100 ml cremă de dovlecei (24) + 120 g chifteluțe cu mărar (296)+ 50 g pâine albă + 20-30 g pişcoturi din albuş de ou (373)

1 masă x 140-150 g chisel de fructe (346)

1 masă x 120 g budincă de cartofi (153) + 30 g pâine albă + 100 g orez lapte (266) + 10 g dulceață

Calorii: 1 531

Meniu 573

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g pâine albă + 5 g unt + 20 g caşcaval

1 masă x 120 g piure de mere coapte (254)

1 masă x 100 ml supă de cartofi (10) + 150 g pui cu mazăre şi fasole verde (328) + 50 g pâine albă + 100 ml compot (399-403)

1 masă x 150 g cremă caramel (355)

1 masă x 150 g budincă Moli (126) + 30 g rahat (jeleuri)

Calorii: 1 520

Meniu 574

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g pâine albă + 20 g şuncă presată (parizer)

1 masă x 70 g gogoşi de cartofi (215)

1 masă x 100 ml supă de mazăre (12) + 150 g pilaf de orez cu carne de pasăre (321) + 50 g pâine albă + 60 g ruladă (375)

1 masă x 140 g gelatină din piure de mere (348)

1 masă x 130 g budincă de fidea cu brânză de vaci (125) + 30 g pâine albă + 100 ml compot (399-403), nectar sau sirop (404)

Calorii: 1 500

Meniu 575

1 masă x 200 ml ceai + 15 g zahăr şi lămâie + 50 g pâine albă + 50 g cremă de brânză de vaci (86)

1 masă x 100 ml citronadă (405) sau oranjadă (406) + 3 biscuiți

1 masă x 100 ml supă de oase cu găluşte de gris (29) + 150 g musaca de dovlecei, cartofi sau vinete cu carne de vită (305, 306, 307) + 50 g pâine albă + 20-25 g ciocolată

1 masă x 180 g iaurt (79) + 15 g zahăr + 10-20 g pesmet

1 masă x 90 g ochiuri cu smântână (101) + 120 g mămăliguță pripită (279) + 150 ml lapte

Calorii: 1 420

Meniu 576

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat cu 3 g cacao + 40-50 g biscuiți

1 masă x 20 g caşcaval + 60 g roşii + 40 g pâine albă

1 masă x 50 g salată de vinete (244) + 120 g dovlecei umpluți cu brânză (206) + 40 ml sos de smântână sau iaurt (50, 51, 52) + 50 g pâine albă + 60-100 g fructe

1 masă x 140 g cremă de vanilie (352)

1 masă x 120 g mazăre verde înăbuşită cu frigănele (221) + 100 ml compot (399-403) sau nectar

Caiorii: 1 455

Meniu 577

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g pâine albă + 5 g unt + 20 g pateu de ficat

1 masă x 140 g spumă de fructe cu gris (339)

1 masă x 100 ml ciorbă țărănească de vită (37) + 60 g rizzotto de orez cu carne (276) + 50 ml sos de roşii (54) + 50 g pâine albă + 30 g clătite cu dulceață (374))

1 masă x 100-120 g savarină cu frişca (380)

1 masă x 150 g macaroane cu brânză (282) + 140-150 chisel de fructe (346)

Calorii: 1 455

Meniu 578

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat cu 3 g cacao + 50 g cozonac (391)

1 masă x 120 g salată de mere cu portocale (257)

1 masă x 100 ml borş cu perişoare (43) + 150 g budincă de macaroane cu brânză şi sos de roşi (132) + 50 g pâine albă + 30-40 g bezele cu caramel (372)

1 masă x 100 g chisel de lapte (90)

1 masă x 120 g cartofi cu smântână (212) + 30 g pâine albă + 100 ml compot (399-403)

Calorii: 1 520

Meniu 579

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40-50 g biscuiți

1 masă x 140 g spumă de gris cu zeamă de fructe (340)

1 masă x 100 g salată de cartofi cu maioneză (233) + 80 g caroline cu carne (302)+ 50 g pâine albă + 100 ml nectar sau sirop (404)

1 masă x 120 g orez cu mere (343, 344)

1 masă x 120 g mămăliguță pregătită cu lapte (280) + 40 g brânză de vaci + 10 g unt + 30 g smântână + 30 g rahat (jeleuri)

Calorii: 1 460

Meniu 580

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 50 g pâine albă + 40 g pastă de ou (121

1 masă x 100 ml compot (399-403) sau nectar + 3-4 biscuiți

1 masă x 100 ml bulion de zarzavat (2) + 60 g piure de legume (204) + 70-80 g chifteluțe de carne (293, 294) + 50 g pâine albă + 20-30 g pişcoturi dinj albuş de ou (373)

1 masă x 100 g orez cu lapte (266) + 10 g dulceață

1 masă x 150 g macaroane cu brânză de vaci (282) + 100 g chisel de lapte (90)

Calorii: 1 495

Meniu 581

1 masă x 200 ml ceai + 15 g zahăr şi lămâie + 50 g pâine albă + 10 g unt +20 g şuncă presată (parizer)

1 masă x 60 g chifteluțe de morcovi şi mere (216)

1 masă x 100 ml supă de roşii cu orez (15) + 120 g sufleu de carne (185) + 50 g pâine albă + 100 ml compot (399-403) sau nectar

1 masă x 100 g spumă de gris cu lapte (91)

1 masă x 120 g mămăliguță pregătită cu lapte (280) + 50 g brânză de vaci + 30 g smântână + 60 g şodou de portocale sau de lămâie (410)

Calorii: 1 455

Meniu 582

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g pâine albă + 50 g cremă de brânză de vaci (86)

1 masă x 140 g crochete de cartofi (214)

1 masă x 100 ml supă de oase cu paste făinoase (27, 28) + 150 g pasăre cu sos de zarzavat (315) + 50 g pâine albă + 30-40 tort fără cremă (395)

1 masă x 100 g şodou (122)

1 masă x 120 g fasole verde cu sos de smântână (196) + 30 g pâine albă + 70-80 g chisel de fructe (346)

Calorii: 1 515

Meniu 583

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g pâine albă + 5 g unt + 20 g şuncă presată (parizer)

1 masă x 120 ml zeamă de fructe şi legume amestecate (247) sau nectar + 2-3 biscuiți

1 masă x 100 ml ciorbă de perişoare (39) + 120 g crochete de gris cu sote de morcovi (273) + 50 g pâine albă + 50 g ecler cu gem (358)

1 masă x 120 g orez cu mere (343, 344)

1 masă x 100 g sufleu de brânză de vaci cu gris (177) + 30 g pâine albă + 100 ml compot (399-403)

Calorii: 1 570

Meniu 584

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g pâine albă + 5 g unt + 20 g miere

1 masă x 120 g salată din amestec de fructe (246)

1 masă x 100 ml supă de oase cu zdrențe de ou (27, 28) + 120 g chifteluțe marinate dietetice (295) + 50 g pâine albă + 30 g chec fără grăsime (389)

1 masă x 150 g cremă caramel (355)

1 masă x 80 g papanaşi cu brânză (92) + 100 g gris cu lapte (265) + 10 g dulceață

Calorii: 1 480

Meniu 585

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat cu 3 g cacao + 40-50 g biscuiți

1 masă x 20 g caşcaval + 60 g roşii + 40 g pâine albă

1 masă x 100 ml cremă de legume (26) + 150 g budincă de macaroane cu şuncă sau carne (133) + 50 g pâine albă + 60-100 g fructe

1 masă x 50 g cozonac (391) + 100 ml lapte 5% zaharat

1 masă x 100 g salată orientală de vară (234) + 30 g pâine albă + 30 g bezele cu miere (371) +100 ml sirop (404) sau nectar

Calorii: 1 415

Meniu 586

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g pâine albă + 5 g unt + 20 g gem

1 masă x 100 ml compot (399-403) + 2 biscuiți

1 masă x 120 ml supă de pasăre cu găluşte de gris (34) sau ficat (36) + 120 g mâncărică de pui (324) + 50 g pâine albă + 10 g ciocolată

1 masă x 120 g gelatină cu brânză de vaci (350)

1 masă x 150 g omletă cu cartofi (113) + 20 g pâine albă + 100 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 570

Meniu 587

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g pâine albă + 10 g unt + 20 g pateu de ficat

1 masă x 100 ml citronadă (405) sau oranjadă (406) + 2 biscuiți

1 masă x 100 ml borş cu perişoare (43) + 120 g cartofi cu smântână (212) + 50 g pâine albă + 30 g clătite cu dulceață (374)

1 masă x 80 g budincă de orez cu mere (135)

1 masă x 80 g spanac gratinat (220) + 30 g pâine albă + 100 g gris cu lapte (265)+ 10 ml sirop (404)

Calorii: 1 515

Meniu 588

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g pâine albă + 10 g unt + 40 g pastă de ou (121)

1 masă x 120 ml zeamă de fructe şi legume amestecate (247) sau nectar + 2-3 biscuiți

1 masă x 150 g roşii umplute cu brânză de vaci (87) + 60 g perişoare de carne (287, 288) + 10 ml sos cu unt (63) + 50 g pâine albă + 60-100 g fructe

1 masă x 100 g gris cu lapte (265) + 10 g dulceață sau sirop (404)

1 masă x 150 g sufleu de dovlecei (183) + 30 g pâine albă + 100 g gelatină de lapte (349)

Calorii: 1 495

Meniu 589

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g pâine albă + 10 g unt + 20 g caşcaval

1 masă x 120 g chisel de fructe (259)

1 masă x 150 g ciulama cu carne (318, 319, 320) + 60 g mămăliguță pripită (279) + 70 g cremă de cacao (353)

1 masă x 40 g chec cu smântână (390) + 50 ml suc din morcovi, mere şi portocale (408)

1 masă x 100 g budincă de legume (148) + 30 g pâine albă + 100 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 440

Meniu 590

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40-50 g biscuiți

1 masă x 30 g telemea sau 40 g brânză de vaci + 60 g roşii + 40 g pâine albă

1 masă x 100 ml supă cremă de fidea (20) + 100 g musaca de cartofi sau de vinete cu carne de vită (305, 307) + 50 g pâine albă + 60-100 g fructe

1 masă x 80 g cocteil de morcovi cu lapte şi ouă (409)

1 masă x 120 g dovlecei umpluți cu orez (209) + 30 g pâine albă + 120 g sufleu de mere (186, 187)

Calorii: 1 450

Meniu 591

1 masă x 200 ml ceai + 15 g zahăr şi lămâie + 40 g pâine albă + 50 g cremă de brânză de vaci (86)

1 masă x 60 g chifteluțe de morcovi şi mere (216)

1 masă x 100 ml supă cremă de morcovi cu lapte (19) + 120 g ruladă cu carne tocată (299, 300) + 50 g pâine albă + 100 ml compot (399-403)

1 masă x 180 ml lapte bătut (85) + 15 g zahăr + 20 g pesmet

1 masă x 120 g cartofi cu smântână (212) + 30 g pâine albă + 100 g şodou (122)

Calorii: 1 480

Meniu 592

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat cu 3 g cacao + 50 g cozonac (391)

1 masă x 80 g salată de fructe (258)

1 masă x 100 ml borş țărănesc cu carne de vită (42) + 120 g cartofi umpluți (211) + 50 g pâine albă + 60 g lapte de pasăre (356)

1 masă x 180 g iaurt (79) + 15 g zahăr + 2 g biscuiți

1 masă x 120 g budincă de dovlecei (151) + 30 g pâine albă + 100 ml compot (399-403)

Calorii: 1 500

Meniu 593

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40-50 g biscuiți

1 masă x 100 g cartofi copți + 10 g unt

1 masă x 50 g salată de vinete (244) + 120 g dovlecei cu smântână (205) + 50 g pâine albă + 60-100 g fructe

1 masă x 80 g pateu din brânză (88) + 60 g şodou de lămâie sau de portocale (410)

1 masă x 120 g budincă de orez cu carne (134) + 30 g pâine albă + 120-150 ml compot (399-403)

Calorii: 1 470

Meniu 594

1 masă x 200 ml ceai + 15 g zahăr şi lămâie + 50 g pâine albă + 10 g unt + 20 g pateu de ficat

1 masă x 100 g piure de mere, pere sau piersici (342)

1 masă x 100 ml supă de oase cu paste făinoase (27, 28) + 150 g fasole verde cu carne de vită (312) + 50 g pâine albă + 30 g clătite cu dulceață (374)

1 masă x 180 g iaurt (79) + 15 g zahăr + 20-30 g făină de biscuiți

1 masă x 80 g papanaşi cu brânză de vaci (92) + 100 g spumă de gris cu lapte (91)

Calorii: 1 485

Meniu 595

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat cu 3 g cacao + 50 g cozonac (391)

1 masă x 120 g spumă de mere (338)

1 masă x 100 ml ciorbă cu perişoare (39) + 150 g budincă de cartofi cu sos de smântână (154) + 50 g pâine albă + 30 g pişcoturi din albuş de ou (373)

1 masă x 80 g cremă caramel (355)

1 masă x 120 g piure de mazăre cu frigănele (222) + 100 g chisel de lapte (90)

Calorii: 1 490

Meniu 596

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g pâine albă + 20 g şuncă presată (parizer)

1 masă x 120 piure de mere coapte (254)

1 masă x 50 g salată de vinete combinată cu dovlecei (245) + 100 g chiftelușe cu sos de smântână (297) + 50 g pâine albă + 100 g pepene (struguri)

1 masă x 40 g ruladă cu biscuiți (376) + 60 ml sirop (404) sau nectar

1 masă x 120 g sufleu din brânză de vaci cu morcovi (175) + 20 g pâine albă + 100 g gris cu lapte (265) + 10 g dulceață

Calorii: 1 560

Meniu 597

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g pâine albă + 5 g unt + 30 g gem

1 masă x 30 g telemea sau 40 g brânză de vaci + 60 g roşii + 40 g pâine albă

1 masă x 200 ml borş cu perişoare (43) + 100 g dovlecei cu smântână, făină şi unt (207) + 50 g pâine albă + 100 g struguri sau pepene

1 masă x 120 g gelatină de fructe (347)

1 masă x 120 g budincă de clătite umplute cu legume (149) + 100 g gris cu lapte (265) + 10 g dulceață

Calorii: 1 440

Meniu 598

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 50 g pâine albă + 10 g unt + 20 g şuncă presată (parizer)

1 masă x 120 g spumă de mere cu gris (253)

1 masă x 100 ml cremă de legume (26) + 150 g dovlecei cu carne de vită (311) + 50 g pâine albă + 60-100 g fructe

1 masă x 140 g cremă de vanilie (352)

1 masă x 100 g sufleu de roşii cu brânză de vaci (176) + 100 ml sirop (404) sau nectar

Calorii: 1 425

Meniu 599

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g pâine albă + 10 g unt + 20 g miere

1 masă x 120 g mere rase cu biscuiți (250)

1 masă x 100 ml supă de carne de vită cu găluşte de gris (32, 28) + 120-150 g ciulama cu carne (318, 319, 320) + 50 g pâine albă + 30-40 g bezele cu caramel (372)

1 masă x 30 g chec „Elena" (388) + 100 ml sirop (404) sau nectar

1 masă x 150 g macaroane cu brânză (282) + 100 g chisel de lapte (90)

Calorii:1 510

Meniu 600

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat cu 3 g cacao + 40-50 g biscuiți
1 masă x 20 g caşcaval + 60 g roşii + 30 g pâine albă
1 masă x 100 ml supă cremă de fidea (20) + 120 g chifteluțe cu mărar (296) + 50 g pâine albă + 60-100 g fructe
1 masă x 140 g gelatină din piure de mere (348)
1 masă x 200 g omletă umplută cu salată de legume (106) + 30 g pâine albă + 100 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 455

Meniu 601

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g pâine albă + 30 g gem
1 masă x 50-80 g salată de crudități (229, 230)
1 masă x 100 g sote de legume cu unt (194) + 150 g pui cu roşii (330) + 50 g pâine albă + 60-100 g fructe
1 masă x 40 g salam de biscuiți (393) + 100 ml nectar sau sirop (404)
1 masă x 100-120 g papară cu brânză (284) + 100 g gris cu lapte (365) + 10 g dulceață

Calorii: 1 490

Meniu 602

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g pâine albă + 20 g şuncă presată (parizer)
1 masă x 140 g spumă de mere (338)
1 masă x 100 ml ciorbă de perişoare (39) + 100 g piure de spanac (201), urzici, lobodă sau ştevie (202) + 40-60 g jumări de ou (115) + 50 g pâine albă + 50 g căpşune (fructe)
1 masă x 50-60 g savarină cu frişca (381)
1 masă x 180 g budincă simplă (159) + 100 ml compot (399-403) + 10 ml sirop (404)

Calorii: 1 475

Meniu 603

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40-50 g biscuiți
1 masă x 120 g chifteluțe de morcovi şi mere (216)
1 masă x 100 ml supă de cartofi (10) + 120 g budincă de carne (142) + 50 g pâine albă + 30 g clătite cu dulceață (374)
1 masă x 130 g brânză de vaci cu lapte (89)
1 masă x 130 g mazăre verde înăbuşită cu frigănele (221) + 100 ml citronadă (405), oranjadă (406) sau sirop (404)

Calorii: 1 430

Meniu 604

1 masă x 200 ml ceai + 15 g zahăr şi lămâie + 50 g pâine albă + 10 g unt + 20 g pateu de ficat
1 masă x 120 g salată de mere cu portocale (257)
1 masă x 100 ml bulion de zarzavat cu tăiței (2) + 100 g musaca de cartofi cu carne (306) + 50 g pâine albă + 30 g rahat (jeleuri)
1 masă x 120 g cremă de zahăr ars (354)
1 masă x 100 g budincă de brânză de vaci (141) + 100 ml lapte 5% zaharat + 30 g pâine albă

Calorii: 1 465

Meniu 605

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 50 g pâine albă + 10 g unt + 20 g miere
1 masă x 120 g spumă de mere cu biscuiți (252)
1 masă x 100 ml ciorbă de vită a la grec (38) + 120 g budincă de spanac cu carne (143) + 50 g pâine albă + 20-25 g ciocolată
1 masă x 150 g cremă caramel (355)
1 masă x 100 g sufleu din brânză de vaci (174) + 100 ml compot (399-403)

Calorii: 1 475

Meniu 606

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat cu 3 g cacao + 40-50 g biscuiți

1 masă x 60 g chifteluțe de cartofi (213)

1 masă x 100 ml bulion de oase cu paste făinoase (27, 28) + 150 g mazăre cu carne de vită (313) + 50 g pâine albă + 30-40 g bezele cu caramel (372)

1 masă x 50 g ştrudel cu mere (384) + 100 ml sirop (404)

1 masă x 120 g papară cu spanac (285) + 100 g orez cu lapte (266) + 10 g dulceață

Calorii: 1 530

Meniu 607

1 masă x 200 ml ceai + 15 g zahăr şi lămâie + 40 g pâine albă + 20 g şuncă presată (parizer)

1 masă x 140 g spumă de mere (338)

1 masă x 100 ml cremă de fidea (20) + 100 g piure de legume (203) + 60 g ochiuri româneşti (100) + 50 g pâine albă + 30 g tort fără cremă (395)

1 masă x 180 g iaurt (79) + 15 g zahăr + 2 biscuiți

1 masă x 60 g rizzotto de orez cu brânză de vaci (276) + 30 g pâine albă + 100 g gris cu lapte (265)

Calorii: 1 460

Meniu 608

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g pâine albă + 5 g unt + 30 g gem

1 masă x 100 g piure de mere, pere sau piersici (342)

1 masă x 200 ml ciorbă de perişoare (39) + 120 g budincă de cartofi (153) + 50 g pâine albă + 30 g rahat (jeleuri)

1 masă x 120-150 ml citronadă (405), oranjadă (406) sau nectar + 3-4 biscuiți

1 masă x 70-80 g sufleu de brânză telemea (179) + 150 g spumă de gris cu lapte (91)

Calorii: 1 450

Meniu 609

1 masă x 200 ml ceai + 15 g zahăr şi lămâie + 50 g pâine albă + 10 g unt + 20 g pateu de ficat

1 masă x 120 g mere coapte (249)

1 masă x 100 ml ciorbă țărănească de vită (37) + 120 g sufleu de fasole verde (181) + 50 g pâine albă + 20-25 g batoane cu miere şi vanilie (369)

1 masă x 100 g gelatină cu brânză de vaci (350) + 20-30 g rahat

1 masă x 100 g crochete de legume cu suc de roşii (217) + 100 ml lapte 5% zaharat + 30 g pâine albă

Calorii: 1 465

Meniu 610

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g pâine albă + 40 g pastă de ou (121)

1 masă x 120 ml zeamă de fructe şi legume amestecate (247) sau nectar + 3-4 biscuiți

1 masă x 120 ml supă de pasăre cu tăiței (35) + 150 g rasol din carne de pasăre (337) + 50 g pâine albă + 20-25 g ciocolată sau 30 g rahat (jeleuri)

1 masă x 120 g orez cu mere (343)

1 masă x 120 g sufleu din brânză de vaci cu morcov (175) + 100 ml lapte 5% zaharat + 30 g pâine albă

Calorii: 1 470

Meniu 611

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40-50 g biscuiți

1 masă x 100 g salată de morcovi, țelină şi mere (239)

1 masă x 100 ml cremă de spanac (25) + 150 g fasole verde cu carne de vită (312) + 50 g pâine albă + 70 g cremă de cacao (353)

1 masă x 180 ml lapte bătut (85) + 15 g zahăr + 10 g pesmet

1 masă x 120 g budincă de pâine (123) + 100 ml compot (399-403)

Calorii: 1 520

Meniu 612

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g pâine albă + 10 g unt + 20 g şuncă presată (parizer)

1 masă x 140 g spumă de gris cu zeamă de fructe (340)

1 masă x 100 ml supă cremă de orez (21) + 100 g budincă de legume (148) + 50 g pâine albă + 30 g prăjitură cu gem (364)

1 masă x 120 g orez cu mere (344)

1 masă x 100 g sufleu de roşii cu brânză de vaci (1 76) + 100 g gris cu lapte (265) + 10 g dulceață + 20 g pâine albă

Calorii: 1 430

Meniu 613

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g pâine albă + 5 g unt + 20 g pateu de ficat

1 masă x 50 g salată de morcovi (238) + 10 ml sos „vinaigrette" (66)

1 masă x 100 ml supă de fasole verde (17) + 150 g budincă de cartofi cu sos de smântână (154) + 50 g pâine albă + 60-100 g fructe

1 masă x 140 g cremă de vanilie (352)

1 masă x 100 g pilaf de orez cu dovlecei (275) + 30 g pâine albă + 60 ml lapte cu portocale (407) sau sirop (404)

Calorii: 1 515 (cu sirop: 1 460)

Meniu 614

1 masă x 200 ml ceai + 15 g zahăr şi lămâie + 40 g pâine albă + 10 g unt + 20 g pastă de ou (121)

1 masă x 100 ml compot (399-403), citronadă (405) sau oranjadă (406) + 2 biscuiți

1 masă x 100 ml bulion de zarzavat cu tăiței (2) + 150 g piure de legume (204) + 80 g chifteluțe de carne (293, 294) + 50 g pâine albă

1 masă x 80 g cremă caramel (355)

1 masă x 100 g budincă de brânză de vaci (140) + 30 g pâine albă + 100 g orez cu lapte (266) + 10 g dulceață

Calorii: 1 440

Meniu 615

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat cu 3 g cacao + 40-50 g biscuiți

1 masă x 20 g caşcaval + 60 g roşii + 40 g pâine albă

1 masă x 120 ml supă de pasăre cu găluşte de gris (34) + 150 g ciulama de pasăre (319) + 60 g mămăliguță pripită (279) + 30-40 g tort fără cremă (395)

1 masă x 60 g orez cu mere (343)

1 masă x 120 g budincă de dovlecei (151) + 30 g pâine albă + 120-130 g cremă de zeamil (351)

Calorii: 1 500

Meniu 616

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40-50 g biscuiți

1 masă x 120 g mere coapte cu spumă de gris (341)

1 masă x 100 ml ciorbă de perişoare (39) + 30 g pâine albă + 120 g piure de mazăre cu friganele (222) + 30-40 g bezele cu caramel (372)

1 masă x 25-30 g cornulețe din brânză de vaci (366) + 100 ml lapte 5% zaharat

1 masă x 100 g crochete de orez (274) + 30 g pâine albă + 100 ml compot (399-403)

Calorii: 1 500

Meniu 617

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g pâine albă + 20 g şuncă presată (parizer)

1 masă x 120 g salată din amestec de fructe (246)

1 masă x 100-120 ml supă de cartofi (10) + 120 g crochete de gris cu sote de morcovi (273) + 50 g

pâine albă + 30 g ruladă cu ciocolată (377)
1 masă x 100 ml compot (399-403) sau nectar + 3-4 biscuiți
1 masă x 100 g sufleu de brânză de vaci cu gris (177) + 100 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 490

Meniu 618

1 masă x 200 ml ceai + 15 g zahăr şi lămâie + 50 g pâine albă + 40 g pastă de ou (121)
1 masă x 140 g spumă de mere (338)
1 masă x 100 ml borş moldovenesc (44) + 100 g crochete de orez (274) + 50 g pâine albă + 30 g clătite cu gem (374)
1 masă x 180 g iaurt (79) + 15 g zahăr + 2-3 biscuiți
1 masă x 150 g budincă de tăiței cu lapte (128) + 30 g rahat (jeleuri)

Calorii: 1 485

Meniu 619

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat cu 3 g cacao + 50 g cozonac (391)
1 masă x 100 g spumă de albuş cu căpşune, fragi sau zmeură (260, 261)
1 masă x 100 ml supă de zarzavat cu paste făinoase (6) + 150 g crochete de legume cu smântână sau iaurt (217) + 50 g pâine albă + 30 g rahat (jeleuri)
1 masă x 50 g ştrudel cu mere (384)
1 masă x 100 g budincă de caşcaval (266) + 30 g pâine albă + 100 g orez cu lapte (266) + 10 g dulceață (sirop) (404)

Calorii: 1 530

Meniu 620

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g pâine albă + 50 g cremă de brânză de vaci (86)
1 masă x 60 g chiftelute de morcovi şi mere (216)
1 masă x 100 ml supă de dovlecei (16) + 120 g musaca de vinete cu carne (307) + 50 g pâine albă + 100 g pepene sau struguri
1 masă x 100 g savarină cu albuş de ou spumă (380)
1 masă x 120 g sufleu de mazăre (182) + 30 g pâine albă + 100 g chisel de lapte (90)

Calorii: 1 500

Meniu 621

1 masă x 200 ml ceai + 15 g zahăr şi lămâie + 50 g pâine albă + 10 g unt + 20 g pateu de ficat
1 masă x 30 g caşcaval + 60 g roşii + 40 g pâine albă
1 masă x 100 ml supă de oase cu găluşte din albuş de ou (30) + 150 g dovlecei cu carne de vită (311) + 50 g pâine albă + 30-40 g tort fără cremă (395)
1 masă x 120-130 ml cremă de zeamil (351)
1 masă x 180 g budincă de tăiței cu brânză (377) + 100 ml lapte 5% zaharat + 2 biscuiți

Calorii: 1 455

Meniu 622

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g pâine albă + 20 g caşcaval
1 masă x 120 g piure de mere coapte (254)
1 masă x 100 ml supă de oase cu paste făinoase (27, 28) + 120 g tăiței cu carne (304) + 50 g pâine albă + 30-40 g bezele cu caramel (372)
1 masă x 50 g budincă de smântână (139) + 100 ml sirop concentrație 20% (404)
1 masă x 100 g sote de legume cu unt (194) + 30 g pâine albă + 100 g chisel de lapte (90)

Calorii: 1 485

Meniu 623

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat cu 3 g cacao + 40-50 g biscuiți
1 masă x 30 g telemea sau 40 g brânză de vaci + 60 g roşii + 40 g pâine albă
1 masă x 100 ml bulion de zarzavat cu tăiței (2) + 120 g budincă de dovlecei cu carne şi orez (152) + 50 g pâine albă + 60-100 g fructe
1 masă x 50 g ecler cu cremă de vanilie (358)

1 masă x 100 g morcovi cu smântână (219) + 30 g pâine albă + 100 g spumă de gris cu lapte (91)

Calorii: 1 490

Meniu 624

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40-50 g biscuiți

1 masă x 20 g caşcaval + 60 g salată de roşii (240) + 30 g pâine albă

1 masă x 100 ml supă de zarzavat cu gris (5) + 60 g piure de legume (204) + 50 g găluşte de ficat (292) sau 60-70 g chifteluțe de carne (293, 294) + 50 g pâine albă + 30 g rahat (jeleuri)

1 masă x 50 g budincă dulce de smântână (162) + 100 ml sirop concentrație 20% (404)

1 masă x 80 g rizzotto de orez cu brânză de vaci (276) + 30 g pâine albă + 100 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 450

Meniu 625

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat cu 3 g cacao + 40-50 g biscuiți

1 masă x 70 g gogoşi de cartofi (215)

1 masă x 100 ml supă de oase cu paste făinoase (27, 28) + 120 g ciulama cu carne de vită (320) + 50 g pâine albă + 80 g cremă caramel (355)

1 masă x 140-150 g chisel de fructe (346)

1 masă x 100 g budincă de brânză de vaci (141) + 30 g pâine albă + 100 g orez cu lapte (266) + 10 g dulceață

Calorii: 1 510

Meniu 626

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat cu 3g cacao + 50 g cozonac (391) sau 30 g chec (385)

1 masă x 30 g telemea sau 40 g brânză de vaci + 60 g roşii + 40 g pâine albă

1 masă x 100 ml supă de oase cu găluşte de gris (29) + 100 g piure de gris (283) + 60-70 g chifteluțe de carne (293, 294) + 50 g pâine albă + 60-100 g fructe

1 masă x 100 g orez pasat cu lapte (271)

1 masă x 120 g dovlecei la tavă (208) + 50 ml sos olandez (59) + 30 g pâine albă+ 80-100 ml sirop (404)

Calorii: 1 440

Meniu 627

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g pâine albă + 5 g unt + 20 g şuncă presată (parizer)

1 masă x 90 g spumă de albuş cu căpşune, fragi sau zmeură (260, 261)

1 masă x 100 ml ciorbă de perişoare a la grec (39) + 120 g cartofi umpluți (211) + 50 g pâine albă + 30 g biscuiți cu miere (370)

1 masă x 60-70 g ruladă (375) + 80 ml nectar sau sirop (404)

1 masă x 180 g budincă de făinoase cu lapte (127) + 30 g rahat (jeleuri)

Calorii: 1 455

Meniu 628

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g pâine albă + 10 g unt + 20 g pateu de ficat

1 masă x 100 ml compot (399-403) sau nectar + 2 biscuiți

1 masă x 100 ml supă cremă de cartofi (18) + 80 g spanac gratinat (220) + 50 g pâine albă + 70 g cremă de vanilie (352)

1 masă x 120 g orez cu mere (343)

1 masă x 120 g mămăliguță pregătită cu lapte (280) + 50 g brânză de vaci + 30 g smântână + 30 g rahat (jeleuri)

Calorii: 1 455

Meniu 629

1 masă x 200 ml ceai + 15 g zahăr şi lămâie + 40 g pâine albă + 10 g unt + 20 g pateu de ficat

1 masă x 120 g mere rase cu pesmet şi unt (251)

1 masă x 100 ml borş țărănesc cu carne de vită (42) + 120 g budincă de cartofi cu lapte (153) + 50 g pâine albă + 30-40 g bezele cu caramel (372)

1 masă x 120-150 ml compot (399-403) + 3-4 biscuiți
1 masă x 120 g alivenci cu brânză de vaci (281) + 150 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 460

Meniu 630

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat cu 3 g cacao + 40-50 g biscuiți
1 masă x 30 g telemea sau 40 g brânză de vaci + 60 g salată de roşii (240) + 40 g pâine albă
1 masă x 100 ml bulion de zarzavat cu tăiței (2) + 100 g piure de morcovi (200) + 60 g perişoare de carne (287, 288) + 50 g pâine albă + 60-100 g fructe
1 masă x 80 g budincă de mere (150) + 100 ml sirop cu concentrație 20% (404)
1 masă x 120 g dovlecei cu smântână (205) + 30 g pâine albă + 120 g lapte de pasăre (356)

Calorii: 1 460

Meniu 631

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g pâine albă + 10 g unt + 20 g miere
1 masă x 120 g chisel de fructe (259)
1 masă x 100 ml supă de carne de vită cu orez (32, 33, 28) + 180 g budincă de tăiței cu carne (136) + 50 g pâine albă + 20-25g ciocolată
1 masă x 100 g orez cu lapte (266) + 10 g dulceață
1 masă x 100 g sufleu de brânză de vaci cu gris (1*77)* + 100 ml compot (399-403), nectar sau sirop (404)

Calorii: 1 480

Meniu 632

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g pâine albă + 10 g unt + 20 g caşcaval
1 masă x 100 g piure de fructe fierte (255)
1 masă x 100 ml bulion limpede de legume (1) + 150 g piure de legume (204) + 60 g mititei dietetici (298) + 50 g pâine albă + 30 g pişcoturi din albuş de ou (373)
1 masă x 80 g pateu din brânză (88) + 100 ml nectar sau sirop (404)
1 masă x 150 g budincă de biscuiți (129) + 100 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 440

Meniu 633

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 50 g cozonac (391) sau 40-50 g biscuiți
1 masă x 80 g salată de fructe (258)
1 masă x 50 g morcovi cu smântână (219) + 150 g dovlecei cu carne de vită (311) + 50 g pâine albă + 60-100 g fructe
1 masă x 130 g budincă dulce din brânză de vaci (160)
1 masă x 120-130 g mazăre verde înăbuşită cu frigănele (221) + 100 g spumă de gris cu lapte (91)

Calorii: 1 540

Meniu 634

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat cu 3 g cacao + 40-50 g biscuiți
1 masă x 140 g spumă de fructe cu gris (339)
1 masă x 100 ml supă de fasole verde (17) + 100 g piure de legume (203) + 60 g găluşte de ficat (292) sau 60-70 g chifteluțe de carne (293, 294) + 50 g pâine albă + 30 g clătite cu dulceață (374)
1 masă x 120 g orez cu mere (344)
1 masă x 120 g budincă de pâine (123) + 100 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 475

Meniu 635

1 masă x 200 ml ceai + 15 g zahăr şi lămâie + 50 g pâine albă + 50 g cremă brânză de vaci (86)
1 masă x 60 g chifteluțe de cartofi (213)
1 masă x 100 ml supă de roşii cu orez (15) + 120 g budincă de carne (142) + 50 ml sos de legume (60) + 50 g pâine albă + 40 g chec cu rahat (386)
1 masă x 100 g gelatină de lapte (349)

1 masăx 120-130 g mazăre verde înăbuşită cu frigănele (221) + 100 ml lapte cu zeamil (268) sau cu fulgi de ovăz (269)

Calorii: 1 425

Meniu 636

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g pâine albă + 30 g gem

1 masă x 120 g spumă de mere cu biscuiți (252)

1 masă x 100 ml supă de oase cu zdrențe de ou (27, 28) + 100 g mazăre cu carne de vilă (313) + 50 g pâine albă + 30 g rahat (jeleuri)

1 masă x 100 g budincă simplă (159)

1 masă x 80 g spanac gratinat (220) + 30 g pâine albă + 100 g spumă de gris cu lapte (91)

Calorii: 1 540

Meniu 637

1 masă x 200 ml ceai + 15 g zahăr şi lămâie + 40 g pâine albă + 10 g unt + 20 g şuncă presată (parizer)

1 masă x 100 g piure din mere, pere sau piersici (342)

1 masă x 100 ml ciorbă de vită a la grec (38) + 100 g fasole verde cu pesmet şi smântână (223) + 50 g pâine albă + 50-60 g cornulețe din aluat cu brânză de vaci (367)

1 masă x 150 g cremă caramel (367)

1 masă x 180 g budincă de făinoase cu lapte (127) + 60 g şodou de portocale sau de lămâie (410) sau 100 ml compot (399-403)

Calorii: 1 455

Meniu 638

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat cu 3 g cacao + 50 g cozonac (391) sau 40-50 g biscuiți

1 masă x 140 g spumă de fructe cu gris (339)

1 masă x 100 ml bulion de zarzavat cu tăiței (2) + 100 g crochete de legume cu sos de roşii (217) + 50 g pâine albă + 50-60 g prăjitură economică cu mere (362)

1 masă x 100 ml fiertură de lapte cu fosfarin (270)

1 masă x 70 g colțunaşi cu brânză (277, 278) + 30 g pâine albă + 120-150 ml compot (399-403)

Calorii: 1 440

Meniu 639

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40-50 g biscuiți

1 masă x 120 g spumă de mere cu gris (253)

1 masă x 100 ml cremă de cartofi (22) + 80 g budincă de macaroane cu carne şi sos de roşii (131) + 50 g pâine albă + 40 g chec cu rahat (386)

1 masă x 150 g cremă de cacao (353)

1 masă x 40 g morcovi înăbuşiți cu 40 g frigănele (218) + 130 g brânză de vaci cu lapte

Calorii: 1 520

Meniu 640

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g pâine albă + 10 g unt + 20 g miere

1 masă x 100 g piure de fructe fierte (255)

1 masă x 100 ml cremă de morcovi (23) + 120 g budincă de cartofi cu brânză (155) + 50 g pâine albă + 20-30 g pişcoturi din albuş de ou (373)

1 masă x 50-60 g savarină (378)

1 masă x 120 g piure de mazăre cu frigănele (222) + 120-130 g cremă de zeamil (351)

Calorii: 1 475

Meniu 641

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat cu 3 g cacao + 40-50 g biscuiți

1 masă x 120 g piure de fructe cu brânză de vaci (256)

1 masă x 100 g salată de cartofi cu maioneză (233) + 120 g budincă de orez cu carne (134) + 50 g pâine albă + 60-70 ml compot (399-403)

1 masă x 150 g cremă caramei (355)

1 masă x 120 g sufleu de spanac (184) + 30 g pâine albă + 100 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 505

Meniu 642

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g pâine albă + 5 g unt + 20 g caşcaval

1 masă x 100 ml citronadă (405), oranjadă (406) sau nectar + 3-4 biscuiți

1 masă x 100 ml supă de mazăre (12) + 50 g piure de morcovi (200) + 60 g perişoare de carne (287, 288, 289) + 50 g pâine albă + 60-100 g fructe

1 masă x 110 g budincă de gris cu mere (163) + 50 ml nectar sau sirop (404)

1 masă x 120 g papară cu brânză (284) + 100 ml lapte 5% zaharat

Calorii: 1 500

Meniu 643

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g pâine albă + 5 g unt + 20 g pateu de ficat

1 masă x 80-100 ml suc de căpşune, zmeură, fragi sau vişine (262, 263) sau nectar + 3-4 biscuiți

1 masă x 100 ml bulion de carne (31) + 120 g rasol de carne de vită (337) + 15 ml sos de lămâie (67) + 50 g pâine albă + 60 g cremă de zahăr ars (354)

1 masă x 120 g orez cu mere (344)

1 masă x 150 g budincă de cartofi cu sos de smântână (154) + 30 g pâine albă + 100 ml sirop cu concentrație 20% (404)

Calorii: 1 535

Meniu 644

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40-50 g biscuiți

1 masă x 120 g mere rase cu pesmet şi unt (251)

1 masă x 100 ml supă de zarzavat cu sos alb şi gălbenuş de ou (13) +150 g crochete de legume cu sos de roşii (217) + 50 g pâine albă + 25 g cornulețe umplute (365)

1 masă x 180 ml lapte bătut (85) + 15 g zahăr + 30 g pâine albă

1 masă x 130 g budincă de fidea cu brânză de vaci (125) + 120-150 ml compot (399-403)

Calorii: 1 470

Meniu 645

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40-50 g biscuiți

1 masă x 20 g caşcaval + 60 g salată de roşii (240) + 40 g pâine albă

1 masă x 100 ml supă de oase cu fidea (27, 28) + 150-200 g ardei, roşii sau dovlecei umpluți cu carne (308, 309, 310) + + 50 g pâine albă + 100 g pepene sau struguri

1 masă x 120 g gelatină de fructe (347)

1 masă x 150 g budincă de griş opărită (130) + 80 g cocteil de morcovi cu lapte şi ouă (409)

Calorii: 1 420

Meniu 646

1 masă x 200 ml ceai + 15 g zahăr şi lămâie + 50 g pâine albă + 50 g cremă de brânză de vaci (86)

1 masă x 120 g spumă de mere cu biscuiți (252)

1 masă x 100 ml supă cremă de morcovi cu lapte (19) + 100 g piure de spanac (201), de urzici, lobodă sau ştevie (202) + 70 g omletă dietetică (104) + 50 g pâine albă + 30 g rahat (jeleuri)

1 masă x 100 g orez cu lapte (266) + 20 g dulceață

1 masă x 120 g cartofi cu smântână (212) + 30 g pâine albă + 120-150 ml compot (399-403)

Calorii: 1 435

Meniu 647

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat cu 3 g cacao + 50 g cozonac (391)

1 masă x 100 ml zeamă de fructe şi legume amestecate (247) sau nectar + 3-4 biscuiți

1 masă x 100 ml borş țărănesc cu carne de vită (42) + 150 g cartofi umpluți (211) + 50 g pâine albă

+ 30 g bezele cu miere (371)

1 masă x 120-130 g cremă de zeamil (351)

1 masă x 70 g colțunaşi cu brânză (277, 278) + 100 g orez cu lapte (266) + 10 g dulceață

Calorii: 1 470

Meniu 648

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g pâine albă + 5 g unt + 20 g miere

1 masă x 50 g crochete de cartofi (214)

1 masă x 100 ml supă de zarzavat cu sos alb şi gălbenuş de ou (13) + 120 g mâncărică de pui (324) + 50 g pâine albă + 20 g ruladă cu biscuiți (376)

1 masă x 140 g orez cu mere (345)

1 masă x 100 g sufleu de brânză de vaci (174) + 30 g pâine albă + 100 ml compot (399-403)

Calorii: 1 500

Meniu 649

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g pâine albă + 20 g şuncă presată (parizer)

1 masă x 50 g salată de morcovi (232) + 15 ml sos de lămâie (67)

1 masă x 100 ml borş moldovenesc (44) + 150 g cartofi umpluți cu miezul lor, unt şi brânză de vaci (210) + 50 g pâine albă + 30 g prăjitură cu gem (364)

1 masă x 140-150 g chisel de fructe (346)

1 masă x 150 g budincă Moli (126) + 50 ml băutură din morcovi, mere şi portocale (408) sau nectar

Calorii: 1 500

Meniu 650

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40-50 g biscuiți

1 masă x 20 g caşcaval + 60 g roşii + 40 g pâine albă

1 masă x 120 g fasole verde cu sos de smântână (196) + 120 g crochete de griş cu sote de morcovi (273) + 50 g pâine albă + 60-100 g fructe

1 masă x 150 g cremă caramel (355)

1 masă x 120 g dovlecei umpluți cu brânză (206) + 30 g pâine albă + 100 ml compot (399-403)

Calorii: 1 520

Meniu 651

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40-50 g biscuiți

1 masă x 140 g spumă de fructe cu griş (339)

1 masă x 100 ml bulion limpede de legume (1) + 150 g piure de legume (204) + 60 g perişoare de carne (287, 288, 289) + 50 g pâine albă + 30 g bezele cu miere (371)

1 masă x 200 g chisel de lapte (90)

1 masă x 120 g budincă de franzelă cu brânză (124) + 50 ml băutură de morcovi, mere şi portocale (408)

Calorii: 1 445

Meniu 652

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g pâine albă + 5 g unt + 20 g miere

1 masă x 120 ml zeamă de fructe şi legume amestecate (247) sau nectar + 3-4 biscuiți

1 masă x 100 ml cremă de spanac (25) + 150 g crochete din carne de vită (316) + 50 g pâine albă + 50 g tartă cu fructe (361)

1 masă x 50 g savarină cu brânză de vaci (382) + 100 ml sirop cu concentrație 20% (404)

1 masă x 100 g budincă Moli (126) + 60 ml lapte cu portocale (407)

Calorii: 1 470

Meniu 653

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g pâine albă + 5 g unt + 20 g miere

1 masă x 60 g chifteluțe de cartofi (213)

1 masă x 120 ml supă de pasăre cu găluşte (34) + 100 g pilaf de orez cu carne de pasăre (321) + 50 g pâine albă + 60 g lapte de pasăre (356)

1 masă x 120-150 ml compot (399-403)

1 masă x 180 g budincă de tăiței cu brânză (137) + 100 ml fiertură de lapte cu făină de biscuiți (94)

Calorii: 1 515

Meniu 654

1 masă x 200 ml ceai + 15 g zahăr şi lămâie + 40 g pâine albă + 50 g cremă de brânză de vaci (86)

1 masă x 100 g piure de mere, pere sau piersici (342)

1 masă x 120 ml supă de zarzavat cu sos alb şi gălbenuş de ou (13) + 50 g piure de gris (283) + 120 g friptură de vită (335, 336) + 50 g pâine albă + 30 g ruladă (375)

1 masă x 180 g iaurt (79) + 15 g zahăr + 20-30 g pâine albă

1 masă x 180 g budincă de făinoase cu lapte (126) + 100 ml compot (399-403)

Calorii: 1 530

Meniu 655

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40-50 g biscuiți

1 masă x 140 g chisel de fructe (347) sau nectar

1 masă x 100 ml cremă de legume (26) + 150 g pui cu mazăre (327) + 50 g pâine albă + 40 g tort de mere (398)

1 masă x 70 g budincă de cartofi desert (167) + 50 ml sirop (404)

1 masă x 100 g morcovi cu smântână (219) + 30 g pâine albă + 100 g orez cu lapte (266) + 10-20 g dulceață

Calorii: 1 515

Meniu 656

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g pâine albă + 20 g şuncă presată (parizer) + 10 g unt

1 masă x 50 g salată de crudități (229, 230) + 15 ml sos de lămâie (67)

1 masă x 100 ml supă de oase cu tăiței (27, 28) + 60 g perişoare de carne (287) + 80 ml sos de mărar (62) + 50 g pâine albă + 30 g rahat (jeleuri)

1 masă x 100 ml compot (399-403) + 2 biscuiți

1 masă x 90 g sufleu de făină cu brânză şi ou (178) + 60 g şodou de portocale sau de lămâie (410) sau 100 ml nectar

Calorii: 1 460

Meniu 657

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40-50 g biscuiți

1 masă x 30 g telemea sau 40 g brânză de vaci + 60 g salată de roşii combinată (242) + 40 g pâine albă

1 masă x 100 ml supă de oase cu găluşte de gris (29) + 120 g budincă de tăiței cu carne (136) + 50 g pâine albă + 60-100 g fructe

1 masă x 120 g orez cu mere (343)

1 masă x 100 g dovlecei cu smântână, făină şi unt (207) + 30 g pâine albă + 120-150 ml compot (399-403)

Calorii: 1 425

Meniu 658

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g pâine albă + 5 g unt + 30 g gem

1 masă x 120 ml zeamă de fructe şi legume amestecate (247) sau nectar + 3-4 biscuiți

1 masă x 200 g borş țărănesc cu carne de vită (42) + 70 g colțunaşi cu brânză (277, 278) + 50 g pâine albă + 30 g pişcoturi din albuş de ou (373)

1 masă x 100 g ştrudel cu mere (384)

1 masă x 150 g budincă de tăiței cu lapte (128) + 50 ml băutură din morcovi, miere şi portocale (408) sau citronadă (405)

Calorii: 1 490

Meniu 659

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g pâine albă + 5 g unt + 20 g miere

1 masă x 120 g spumă de mere cu gris (253)

1 masă x 100 ml cremă de legume (26) + 150 g budincă de macaroane cu carne şi sos de roşii (131) + 50 g pâine albă

1 masă x 150 g cremă caramel (355)

1 masă x 120 g fasole verde cu sos de smântână (196) + 50 g pâine albă + 30 g clătite cu dulceață (374)

Calorii: 1 495

Meniu 660

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat cu 3 g cacao + 40-50 g biscuiți

1 masă x 70 g gogoşi de cartofi (215) + 30 ml sos cu brânză rasă (64)

1 masă x 100 ml supă de zarzavat cu sos alb şi gălbenuş de ou (13) + 120 g mâncare de pasăre cu mărar (323) + 50 g pâine albă + 20-25 g ciocolată

1 masă x 100 g sufleu de căpşune (191)

1 masă x 120 g papară cu spanac (285) + 100 g gris cu lapte (265) + 10 g dulceață

Calorii: 1 515

Meniu 661

1 masă x 200 ml ceai + 15 g zahăr şi lămâie + 50 g pâine albă + 50 g cremă de brânză de vaci (86)

1 masă x 120 ml zeamă de fructe şi legume amestecate (247) sau nectar + 3-4 biscuiți

1 masă x 100 ml supă de zarzavat cu gris (5) + 150 g crochete de legume şi smântână sau iaurt (217) + 50 g pâine albă + 30 g rahat (jeleuri)

1 masă x 120 g cremă de zahăr ars (354)

1 masă x 150 g budincă de orez cu mere (135) + 100 g chisel de lapte (90)

Calorii: 1 465

Meniu 662

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat cu 3 g cacao + 40-50 g biscuiți

1 masă x 70 g gogoşi de cartofi (215) + 30 ml sos de maioneză (69)

1 masă x 100 ml supă de zarzavat cu paste făinoase (6) + 50 g piure de morcovi (200) + 70-80 g chifteluțe de carne (293, 294) + 50 g pâine albă + 60 g cremă de zeamil (351)

1 masă x 120 g orez cu mere (345)

1 masă x 120 g budincă de pâine (123) + 100 ml compot (399-403)

Calorii: 1 555

Meniu 663

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat cu 3 g cacao + 40-50 g biscuiți

1 masă x 120 g salată de mere cu portocale (257)

1 masă x 100 ml ciorbă de vită a la grec (38) + 120 g dovlecei la tavă (208) + 50 g pâine albă + 30-40 g prăjitură cu gem (363, 364)

1 masă x 50 g budincă cu smântână (139) + 100 ml sirop (404) sau nectar

1 masă x 120-130 g mazăre verde înăbuşită cu frigănele (221) + 100 g orez cu lapte (266)+ 10 g dulceață

Calorii: 1 490

Meniu 664

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g pâine albă + 20 g şuncă presată (parizer)

1 masă x 100 ml compot (399-403) sau nectar + 2 biscuiți

1 masă x 100 ml supă de roşii (11) + 120 g budincă de cartofi cu verdeață (156) + 20 ml sos de roşii românesc (57) + 50 g pâine albă + 30 g rahat (jeleuri)

1 masă x 100 g ştrudel cu mere (384)

1 masă x 150 g sufleu de orez (180) + 100 ml citronadă (405), oranjadă (406) sau sirop (404)

Calorii: 1 535

Meniu 665

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g pâine albă + 5 g unt + 30 g gem

1 masă x 80 g salată de fructe (258)

1 masă x 100 ml supă de oase cu tăiței (27, 28) + 120 g rasol de carne de vacă (337) + 10 ml sos „vinaigrette" (66) + 50 g pâine albă + 30 g bezele cu miere (371)

1 masă x 120 g cremă de zeamil (351)

1 masă x 100 g budincă de brânză de vaci (140) + 30 g pâine albă + 100 ml compot (399-403)

Calorii: 1 515

Meniu 666

1 masă x 200 ml ceai + 15 g zahăr şi lămâie + 50 g pâine albă + 10 g unt + 20 g pateu de ficat

1 masă x 30 g caşcaval + 60 g roşii + 40 g pâine albă

1 masă x 100 ml borş moldovenesc (44) + 110 g şnițel de legume (255) + 30 ml sos de maioneză (68) + 50 g pâine albă + 60-100 g fructe

1 masă x 50 g ecler cu cremă de vanilie (358) + 100 ml lapte 5% zaharat

1 masă x 150 g budincă de biscuiți (129) + 100 ml sirop (404) sau citronadă (405)

Calorii: 1 455

Meniu 667

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g pâine albă + 20 g şuncă presată (parizer)

1 masă x 100 ml nectar, citronadă (405) sau oranjadă (406) + 2 biscuiți

1 masă x 100 ml supă cremă de morcovi cu lapte (19) + 150 g spanac gratinat (220) + 50 g pâine albă + 30 g ruladă (375)

1 masă x 100 g budincă de mere (169)

1 masă x 100 g crochete de orez (274) +30 g pâine albă + 100 ml fiertură de lapte cu făină de biscuiți (94)

Calorii: 1 570

Meniu 668

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat cu 3 g cacao + 40-50 g biscuiți

1 masă x 50 g salată de crudități (229) + 15 ml sos de lămâie (67)

1 masă x 100 ml supă de oase cu găluşte din albuş de ou (30) + 150-200 g

ardei, roşii sau dovlecei umpluți cu carne (308, 309) + 50 g pâine albă + 100 g pepene sau struguri

1 masă x 60 g tort de mere (398) + 100 ml sirop (404) sau nectar

1 masă x 120 g budincă de cartofi (153) + 30 g pâine albă + 80 g cocteil de morcovi cu lapte şi ouă (409) sau compot (399-403)

Calorii: 1 405-1 440 (cu compot)

Meniu 669

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40-50 g biscuiți

1 masă x 70 g gogoşi de cartofi (215) + 40 ml sos de mărar (62)

1 masă x 200 ml borş de perişoare (43) + 70 g colțunaşi cu brânză (277, 278) + 50 g pâine albă + 30-40 g bezele cu caramel (372)

1 masă x 50 g ştrudel cu mere (384) + 100 ml sirop (404)

1 masă x 80 g morcovi înăbuşiți cu 40 g frigănele (218) + 100 g gris cu lapte (265) + 20 g dulceață

Calorii: 1 465

Meniu 670

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g pâine albă + 5 g unt + 20 g pateu de ficat

1 masă x 120 g spumă de mere cu gris (253)

1 masă x 100 ml borş țărănesc cu carne de vită (42) + 80 g piure de legume (203) + 60 g omletă cu mărar (109) + 50 g pâine albă + 30 g rahat (jeleuri)

1 masă x 100 ml fiertură de lapte cu fosfarin (270)

1 masă x 130 g budincă de brânză de vaci cu morcovi (161) + 30 g pâine albă + 100 ml compot (399-403)

Calorii: 1 555

Meniu 671

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat cu 3 g cacao + 40-50 g biscuiți
1 masă x 90 g salată de roşii combinată (242) + 30 ml sos de maioneză (69)
1 masă x 100 g sote de fasole verde (195) + 50 g piure de gris (283) + 80 g caroline cu carne (302) + 50 g pâine albă + 60 g fructe
1 masă x 120 g orez cu mere (345)
1 masă x 120 g dovlecei umpluți cu brânză (206) + 30 g pâine albă + 130 ml cremă de zeamil (351)
Calorii: 1 535

Meniu 672
1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g pâine albă + 30 g gem
1 masă x 50-80 g salată de crudități (229, 230) + 50 ml sos de salată cu smântână (65)
1 masă x 100 ml supă de oase cu tăiței (27, 28) + 100-150 g musaca de dovlecei, cartofi sau vinete (305, 306, 307) + 50 g pâine albă + 100 g pepeni sau struguri
1 masă x 140 ml cremă de vanilie (352)
1 masă x 150 g budincă de gris opărită (130) + 70 g chisel de fructe (346)
Calorii: 1 440

Meniu 673
1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat cu 3 g cacao + 40-50 g biscuiți
1 masă x 100 g piure de mere, pere sau piersici (342)
1 masă x 100 ml ciorbă țărănească de vită (37) + 80 g salată de cartofi (231) + 20-30 ml sos de maioneză (68, 70, 71) + 50 g pâine albă + 20-25 g ciocolată
1 masă x 70-100 g budincă de lămâie sau de portocale (170, 171)
1 masă x 100 g dovlecei cu smântână, făină şi unt (207) + 30 g pâine albă + 100 g gris cu lapte (265)
Calorii: 1 515

Meniu 674
1 masă x 200 ml ceai + 15 g zahăr şi lămâie + 50 g pâine albă + 50 g cremă de brânză de vaci (86)
1 masă x 50-80 g salată de crudități (229, 230) + 20 ml sos „vinaigrette" (66)
1 masă x 100 ml cremă de cartofi (22) + 120 g budincă de spanac cu carne (144) + 50 g pâine albă + 40 g salam de biscuiți (293)
1 masă x 120 g orez cu mere (345)
1 masă x 100 g morcovi cu smântână (219) + 30 g pâine albă + 100-150 ml lapte 5% zaharat
Calorii: 1 445

Meniu 675
1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g pâine albă + 10 g unt + 20 g caşcaval
1 masă x 100 g mere coapte (249)
1 masă x 100 ml supă de came cu orez (32, 33, 28) + 150 g budincă de cartofi cu carne (158) + 25 ml sos roz (61) + 50 g pâine albă + 30 g rahat (jeleuri)
1 masă x 80 g cremă caramel (355)
1 masă x 120 g crochete de gris cu sote de morcovi (273) + 60 ml lapte cu portocale (407), nectar sau sirop (404)
Calorii: 1 510

Meniu 676
1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g pâine albă + 20 g pastă de ou (121)
1 masă x 50 g salată de morcovi (238) + 50 ml sos de salată cu smântână (65)
1 masă x 120 ml supă de pasăre cu tăiței (35) + 150 g pilaf de orez cu carne de pasăre (321) + 50 g pâine albă + 25-30 g ciocolată
1 masă x 140 g gelatină din piure de mere (348)
1 masă x 130 g budincă de fidea cu brânză de vaci (125) + 100 g spumă de gris cu lapte (91)
Calorii: 1 495

Meniu 677
1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat cu 3 g cacao + 40-50 g biscuiți

1 masă x 120 g piure de mere coapte (254)

1 masă x 100 ml supă de carne de vită cu fidea (32, 33, 28) + 120 g rasol de carne (337) + 30 ml sos de maioneză (69) + 50 g pâine albă + 30 g tort fără cremă (395)

1 masă x 100 g gelatină cu brânză de vaci (350)

1 masă x 110 g şniţel de legume (225) + 30 g pâine albă + 100 ml compot (399-403)

Calorii: 1 500

Meniu 678

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat cu 3 g cacao + 50 g cozonac (391)

1 masă x 50 g salată de morcovi (238) + 50 ml sos cu brânză de vaci (64)

1 masă x 100 ml ciorbă cu perişoare (39) + 120 g dovlecei umpluţi cu brânză (206) + 50 g pâine albă + 30 g clătite cu dulceaţă (374)

1 masă x 150 g budincă de mere (150)

1 masă x 60 g piure de mazăre cu 2 frigănele (222) + 100 g gris cu lapte (265) + 20 g sirop (404)

Calorii: 1 420

Meniu 679

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40-50 g biscuiţi

1 masă x 120 g mere rase cu pesmet şi unt (251)

1 masă x 100 ml bulion de came (31) + 120 g rasol de carne de vită (337) + 40 ml sos de mărar (62) + 50 g pâine albă + 30 g rahat (jeleuri)

1 masă x 50-60 g savarină cu frişca (381)

1 masă x 120 g budincă de franzelă cu brânză (124) + 100 g orez cu lapte (266) + 10 g dulceaţă

Calorii: 1 535

Meniu 680

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g pâine albă + 20 g şuncă presată (parizer)

1 masă x 120 ml zeamă de fructe şi legume amestecate (247) sau nectar + 3-4 biscuiţi

1 masă x 100 ml supă de zarzavat cu sos alb şi gălbenuş de ou (13) + 150 g mâncare de fasole verde (224) + 50 g pâine albă + 20-25 g ciocolată

1 masă x 100 g budincă de căpşune sau fragi (172)

1 masă x 80 g papanaşi cu brânză de vaci (92) + 100 g cremă caramel (355)

Calorii: 1 495

Meniu 681

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g pâine albă + 20 g şuncă presată (parizer)

1 masă x 140 g spumă de gris cu zeamă de fructe (340)

1 masă x 100 ml ciorbă cu perişoare (39) + 150 g budincă de macaroane cu brânză şi sos de roşii (132) + 50 g pâine albă + 30-35 g chec (385, 386)

1 masă x 60 g tort de mere (398)

1 masă x 100 g sote de fasole verde (195) + 30 g pâine albă + 100 g orez cu lapte (266) + 10 g dulceaţă

Calorii: 1 525

Meniu 682

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g pâine albă + 20 g pateu de ficat

1 masă x 70 ml suc de căpşune, zmeură, fragi (262) sau nectar + 2 biscuiţi

1 masă x 100 ml ciorbă de vită a la grec (38) + 150 g cartofi umpluţi cu miezul lor, unt şi brânză de vaci (210) + 50 g pâine albă + 60 g lapte de pasăre (356)

1 masă x 100 g budincă de orez cu mere (135)

1 masă x 100 g spanac gratinat (220) + 30 g pâine albă + 100 ml compot (399-403)

Calorii: 1 460

Meniu 683

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g pâine albă + 5 g unt + 20 g miere

1 masă x 120 g spumă de mere cu gris (253)

1 masă x 100 ml cremă de cartofi (18) + 150 g pui cu mazăre şi fasole verde (328) + 50 g pâine albă + 50 g cremă caramel (355)

1 masă x 30 g tort de brânză de vaci (397) + 100 ml sirop (404)

1 masă x 50 g piure de spanac (201), urzici, lobodă sau ştevie (207) + 80 g omletă dietetică (104) + 30 g pâine albă + 20 g rahat (jeleuri)

Calorii: 1 560

Meniu 684

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat cu 3 g cacao + 40-50 g biscuiți

1 masă x 60 g chifteluțe de cartofi (213) + 10 ml sos cu unt (63)

1 masă x 100-120 ml bulion de zarzavat cu tăiței (2) + 150 g pui cu mere (326) + 50 g pâine albă + 100 ml compot (399-403)

1 masă x 60 g cremă de zahăr ars (354)

1 masă x 150-180 g budincă de spanac cu pâine (145) + 100 g gris cu lapte (265)+ 10 ml sirop

Calorii: 1 525

Meniu 685

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g pâine albă + 20 g şuncă presată (parizer)

1 masă x 120 g chisel de fructe (259)

1 masă x 100 ml ciorbă țărănească de vită (37) + 120 g cartofi umpluți (211) + 50 g pâine albă + 20-25 g ciocolată

1 masă x 40 g salam de biscuiți (393) + 60 ml nectar sau sirop (404)

1 masă x 80 g morcovi înăbuşiți cu 40 g frigănele (218) + 120 g orez cu mere (343)

Calorii: 1 500

Meniu 686

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat cu 3 g cacao + 40-50 g biscuiți

1 masă x 60 g chifteluțe de morcovi şi mere (216)

1 masă x 100 ml supă de oase cu zdrențe (27,28) + 150 g budincă de macaroane cu carne sau şuncă şi sos de roşii (133) + 50 g pâine albă + 50 g cornulețe umplute (365)

1 masă x 50 g pască cu brânză de vaci (392) + 50 ml nectar sau sirop (404)

1 masă x 100 g sote de legume cu unt (194) + 30 g pâine albă + 100 ml compot (399-403)

Calorii: 1 460

Meniu 687

1 masă x 200 ml ceai + 15 g zahăr şi lămâie + 40 g pâine albă + 10 g unt + 20 g pateu de ficat

1 masă x 120 g mere coapte cu spumă de gris (341)

1 masă x 100 ml bulion de zarzavat cu tăiței (2) + 160 g piure de legume (204) + 60 g perişoare de carne (287, 288, 289) + 50 g pâine albă + 50 g ecler cu gem (358)

1 masă x 140 g cremă de cacao (353)

1 masă x 110 g papară cu brânză (284) + 100 g orez cu lapte + 10 g dulceață

Calorii: 1 495

Meniu 688

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g pâine albă + 30 g gem

1 masă x 100 g crochete de legume (217)

1 masă x 100 ml borş țărănesc cu carne de vită (42) + 100 g chifteluțe cu sos de smântână (297) + 50 g pâine albă + 20-30 g cornulețe din brânză de vaci (366)

1 masă x 120 g savarină cu albuş de ou spumă (380)

1 masă x 130 g budincă de pâine cu mere (166) + 100 ml nectar sau sirop (404)

Calorii: 1 470

Meniu 689

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g pâine albă + 20 g şuncă presată (parizer)

1 masă x 120 g salată de mere cu portocale (257)

1 masă x 100 ml bulion de zarzavat cu tăiței (2) + 100 g crochete de legume cu sos de roşii (21 7) +

50 g pâine albă + 40 g bezele cu caramel (372)
1 masă x 120-130 g cremă de zeamil (351)
1 masă x 120 g budincă de orez cu carne (134) + 30 g pâine albă + 100 ml compot (399-403)
Calorii: 1 470

Meniu 690
1 masă x 200 ml ceai + 15 g zahăr şi lămâie + 40 g pâine albă + 10 g unt + 20 g pateu de ficat
1 masă x 100 g piure de fructe fierte (255)
1 masă x 100 ml supă de cartofi (10) + 150 g mâncare de fasole verde (224) + 50 g pâine albă + 30 g ruladă de ciocolată (377)
1 masă x 150 g cremă caramel (355)
1 masă x 70 g colţunaşi cu brânză (277, 278) + 200 g gris cu lapte (265) + 20 g dulceaţă
Calorii: 1 490

Meniu 691
1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g pâine albă + 20 g caşcaval
1 masă x 50-80 g salată de crudităţi (229, 230) + 50 ml sos de salată cu smântână
1 masă x 100 ml supă de zarzavat cu sos alb şi gălbenuş de ou (13) + 120 g mâncare de pasăre cu mărar (323) + 50 g pâine albă + 30 g rahat (jeleuri)
1 masă x 150 g sufleu de orez (180)
1 masă x 60 g piure de mazăre (222) cu 2 frigănele + 150 g chisel de fructe (346)
Calorii: 1 440

Meniu 692
1 masă x 200 ml ceai + 15 g zahăr şi lămâie + 50 g pâine albă + 10 g unt + 20 g caşcaval
1 masă x 100 g crochete de legume (217)
1 masă x 200 ml supă cu fidea (27, 28) + 80 g colţunaşi fierţi cu carne tocată (303) + 50 g pâine albă + 60-100 g fructe
1 masă x 120 g sufleu de mere (186)
1 masă x 120 g alivenci cu brânză de vaci (281) + 150 g spumă de gris cu lapte (91)
Calorii: 1 465

Meniu 693
1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g pâine albă + 5 g unt + 20 g gem
1 masă x 50 g crochete de cartofi (214)
1 masă x 100 ml supă de roşii (11) + 120 g mâncărică de pui (324) + 50 g pâine albă + 60 g gelatină de fructe (347)
1 masă x 50 g bască cu brânză de vaci (392)
1 masă x 110 g şniţel de legume (225) + 30 g pâine albă + 100 g orez cu lapte (266) + 10 g dulceaţă
Calorii: 1 530

Meniu 694
1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g pâine albă + 20 g pateu de ficat
1 masă x 120 g chisel de fructe (259)
1 masă x 100 ml ciorbă de perişoare a la grec (40) + 100 g crochete de orez (274) + 50 g pâine albă + 20 g ruladă de biscuiţi (376)
1 masă x 150 g cremă caramel (355)
1 masă x 120 g fasole verde cu sos de smântână (196) + 30 g pâine albă + 100 g gris cu lapte (265) + 10 g dulceaţă
Calorii: 1 510

Meniu 695
1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat cu 3 g cacao + 40 g pâine albă + 20 g şuncă presată (parizer)
1 masă x 80 g salată de fructe (258)
1 masă x 100 ml ciorbă de vită a la grec (38) + 150 g cartofi umpluţi cu miezul lor, unt şi brânză de vaci

(210) + 50 g pâine albă + 60 g lapte de pasăre (356)

1 masă x 180 g iaurt (79) + 15 g zahăr + 2-3 biscuiți

1 masă x 100 g sote de fasole verde (195) + 30 g pâine albă + 100 ml compot (399-403)

Calorii: 1 485

Meniu 696

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 50 g cozonac (391)

1 masă x 50 g crochete de cartofi (214) + 10 ml sos cu unt (63)

1 masă x 100-120 ml supă de zarzavat cu gris (5) + 150 g pui cu morcovi şi sos de roşii (329) + 50 g pâine albă + 20-25 g ciocolată

1 masă x 60 g sufleu de mere (187)

1 masă x 130 g budincă de fidea cu brânză de vaci (125) + 100 g citronadă (405), oranjadă (406) sau sirop (404)

Calorii: 1 460

Meniu 697

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g pâine albă + 20 g şuncă presată (parizer)

1 masă x 100 g piure de mere, pere sau piersici (342)

1 masă x 100 ml ciorbă cu perişoare (39) + 120 g budincă de dovlecei (151) + 50 g pâine albă + 100 g pepene sau struguri

1 masă x 120 g lapte de pasăre (356)

1 masă x 100 g fasole verde cu pesmet şi smântână (223) + 30 g pâine albă + 120-150 ml compot (399-403)

Calorii: 1 440

Meniu 698

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat cu 3 g cacao + 40-50 g biscuiți

1 masă x 20 g caşcaval + 60 g roşii + 40 g pâine albă

1 masă x 200 ml ciorbă țărănească de vită (37) + 30 g pâine albă + 80 g morcovi înăbuşiți (218) + 30 g frigănele + 60-100 g fructe

1 masă x 70-100 g budincă de lămâie sau de portocale (170, 171)

1 masă x 60 g dovlecei umpluți cu orez (209) + 30 g pâine albă + 100 g orez cu lapte (266) + 10 g dulceață

Calorii: 1 580

Meniu 699

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40 g pâine albă + 30 g gem

1 masă x 120-150 g salată din amestec de fructe (246)

1 masă x 100 ml supă de oase cu fidea (27, 28) + 120 g crochete din carne de vită (316) + 50 g pâine albă + 20 g batoane cu brânză de vaci (368)

1 masă x 60 g orez cu mere (345)

1 masă x 120 g budincă de legume (147) + 30 g pâine albă + 100 ml sirop (404) sau nectar

Calorii: 1 540

Meniu 700

1 masă x 250 ml lapte 5% zaharat + 40-50 g biscuiți

1 masă x 30 g telemea sau 40 g brânză de vaci + 60 g roşii + 40 g pâine albă

1 masă x 50 g salată de vinete (244) + 120 g Anghemacht din carne de pasăre (332) + 50 g pâine albă + 60-100 g fructe

1 masă x 140 g cremă de vanilie (352)

1 masă x 90 g salată de vară combinată (242) + 30 g pâine albă + 100 g orez cu lapte (266) + 10 g 'dulceață

Calorii: 1 560

REȚETE

SUPE - CREME FĂRĂ CARNE

1. **Bulion limpede de legume** (1 porție = 200-250 ml)

Morcov 25 g, păstârnac 25 g, rădăcini pătrunjel 10 g, țelină 5 g, cartofi 50 g, frunze pătrunjel 3 g, apă 300 ml, sare (după gust).

Se curăță zarzavaturile, se spală şi se dau pe râzătoare, apoi se pun la foc cu apa care a clocotit, uşor răcită, într-un vas bine acoperit. Se fierb aproximativ o oră, se adaugă verdeața şi se ține vasul acoperit încă 5 minute. Se strecoară şi se poate adăuga suc de roşii (lămâie). De asemenea, se pot adăuga: lapte (30-40 ml), unt (5 g), smântână (15-20 g) sau ou (1/4).

Calorii: aprox. 60/porție

2. **Bulion de zarzavat** (1 porție = 200 - 250 ml)

Zarzavat galben (morcovi, gulii) 70 g, cartofi 50 g, leguminoase verzi (mazăre, fasole) 10 g, sare.

Se curăță zarzavaturile, se taie bucăți mai mari; mazărea se spală. Se acoperă totul cu 1 litru de apă rece şi se fierbe acoperit, până când rămân 250-300 ml. Bulionul se strecoară şi zarzavatul se îndepărtează. După ce s-a adăugat sare, se fierbe supa încă o dată. Din acest bulion se poate face un borş, o ciorbă cu un zarzavat oarecare, sau i se pot adăuga făinoase (gris, tăiței etc), 15 g%.

Calorii: aprox. 700/porție (fără făinoase)

3. **Supă de zarzavat I**

Prima supă pentru sugarul de 3 luni şi jumătate - 4 luni (1 porție = 200 ml)

Apă 500 ml, morcov 100 g, țelină 25 g, rădăcină pătrunjel 25 g, cartofi 50 g, câteva frunze fragede de pătrunjel, gris 5-10 g, ulei (unt) 5 g, sare 1 g.

Zarzavaturile curățate, spălate şi tăiate mărunt, se pun în apă rece şi se fierb 1-1% oră, într-un vas acoperit. Când zarzavaturile sunt bine înmuiate (se zdrobesc uşor cu furculița), supa se strecoară. Bulionul astfel obținut se pune din nou la fiert, se adaugă grisul „în ploaie" şi se fierbe încă 10-15 minute. La ultima fierbere se adaugă uleiul (untul), după care se lasă să clocotească 2-3 minute, iar la sfârşit se pune un vârf de cuțit (1 g) de sare.

La început, până când copilul se obişnuieşte cu supa, se poate adăuga şi o linguriță (5 g) de zahăr la 100 ml supă, scăzând apoi treptat cantitatea de zahăr, sau lapte (cam o treime față de cantitatea de supă)

care şi el va fi eliminat treptat.

Grisul poate fi înlocuit cu pesmet, zeamil sau făină de orez.

Calorii: aprox. 150/porție cu gris 5% sau 165 cu gris (10%)

4. **Supă de zarzavat II**

Pentru sugarul de 4-5 luni (1 porție = 200 ml)

Apă 500 ml, morcov 70 g, țelină 70 g, pătrunjel, un ardei gras, o roşie, frunze de pătrunjel, zeamă de lămâie 5 ml, sare 2 g, ulei (unt) 5 g.

Zarzavaturile curățate şi spălate se pun în apă rece. Se fierb 1 - 1 ½ oră (până se înmoaie bine), apoi se strecoară şi se pasează, după care se pun din nou la fiert; se adaugă uleiul (untul) şi sarea, lăsându-se să fiarbă în clocot încă 2-3 min. La servire se adaugă zeamă de lămâie.

Calorii: aprox. 130/porție

5. **Supă de zarzavat cu gris** (1 porție = 200-250 ml)

Apă 500 ml, zarzavat 100-130 g (variabil, după sezon: un morcov, o gulie, un cartof, o țelină, 1 ceapă mică, 2-3 fire de zarzavat alb de supă, un dovlecel mic, % roşie, câteva foi de spanac şi salată verde, eventual puțin praz, o lingură de mazăre verde boabe (15 g), câteva păstăi de fasole verde), gris 15-20 g, ulei (unt) 8 g, sare 1-2 g, eventual făină 8 g.

Zarzavaturile se spală bine, se curăță, se spală din nou, se taie în bucăți mari, se pun în apă clocotită şi se fierb acoperite aprox. 2 ore. Nu vom pune la început întreaga cantitate de apă, ci doar jumătate, completând în timpul fierberii, fără a amesteca prea des. La sfârşit se adaugă sarea, după care supa se strecoară şi se pune pe foc, adăugându-se grisul „în ploaie". înainte de servire, se adaugă în supă uleiul (untul) sau un rântaş, preparat astfel: se încinge untul în tigaie până ce dispar mirosul neplăcut şi spuma. Se face focul mic şi se adaugă făina, amestecând până când aceasta se rumeneşte. Se stinge cu supa de legume, amestecând mereu şi se fierbe totul încă 10 min.

Calorii: 155-170/porție

6. **Supă de zarzavat cu paste făinoase** (1 porție = 200-250 ml) **Apă 500 ml, morcov 50 g, țelină 10 g, albitură 15 g, ceapă 10 g, cartofi 50 g, ulei 8 ml, roşii 25 g, verdeață, sare 1 g, paste făinoase 20 g.**

Morcovul, țelină, albitura şi ceapa se curăță, se spală, se taie mărunt şi se pun la fiert într-o oală cu capac. Se adaugă sarea. Când sunt pe jumătate fierte, se adaugă şi cartofii, curățați, spălați şi tăiați cubulețe, roşiile tăiate felii. După ce au fiert bine toate legumele, se adaugă pastele făinoase (fierte separat şi apoi bine limpezite) şi uleiul.

Se dă încă un clocot şi se adaugă verdeața tocată mărunt.

Calorii: 190/porție

7. **Supă Czerni- Kleinschmidt** (1 porție = 200ml)

Unt 5 g, făină 5 g, zahăr 5 g, apă 100 ml, lapte 75 **ml (60 sau 50) ml.**

Untul se topeşte la foc moale 3-5 min, până dispare spuma şi nu se mai simte mirosul acru, amestecând mereu cu o lingură de lemn. Se adaugă făina şi compoziția se amestecă până când capătă o culoare brună, dispar grunjii şi devine fluidă. Se adaugă, puțin câte puțin, apă fierbinte şi zahăr, amestecând mereu. Se fierbe 10 min, adăugându-se apa pierdută prin evaporare şi se trece printr-o sită deasă, pentru a se sfărâma grunjii. La acest amestec cald se adaugă laptele cald în proporție de % (75 ml), 2/3 (60 ml) sau *Vi* (50 ml), după vârstă şi toleranța digestivă.

Se recomandă la sugarii mai mari de 3 luni.

Calorii: 100-125/porție

8. **Fiertură MORO I** (5 porții x 200 ml)

Lapte 1 l, făină 30 g, **zahăr 70** g, **unt 50 g.**

în laptele rece se adaugă făina cernută şi rumenită şi zahărul. Se fierb în clocot 20 min, completând apa ce se pierde prin fierbere. Se adaugă untul şi se continuă fierberea până la topirea acestuia.

Datorită valorii calorice mari (1 420 cat/l) se recomandă copiilor mai mari de 6 luni.

Calorii: 285/porție

9. **Fiertură MORO II** (5 porții x 200 ml)

Lapte 1 l, făină rumenită 70 g, zahăr 50 g, unt 50 g.

Se amestecă făina şi zahărul cu laptele şi se fierb în clocot 20 min apoi se pune untul. în timpul fierberii se amestecă mereu cu o lingură de lemn.

Se recomandă copiilor mai mari de 6 luni. Valoarea sa calorică este foarte mare (1600 cal/l).

Calorii: 320/porție

10. **Supă de cartofi** (1 porție = 200-250 ml)

Apă 500 ml, cartofi 100 g, morcov 25 g, ceapă 10 g, pătrunjel 10 g, ulei 5 ml, sare, verdeață, eventual 10 g smântână (iaurt).

Se pun la fiert apa cu uleiul şi sare (1-2 g). Când dă în clocot, **se** adaugă morcovul curățat, spălat şi ras, şi rădăcina de pătrunjel, curățată şi spălată. Când unt fierte pe jumătate, se pun cartofii, curățați, spălați şi tăiați în cubulețe şi ceapa tocată mărunt. Se fierbe până când cartofii sunt bine pătrunşi, fără să se sfărâme. La sfârşit, se adaugă verdeața. Se poate bate cu smântână sau iaurt.

Calorii: 135/porție (fără smântână) 160/porție (cu smântână)

11. **Supă de roşii** (2 porții x 200 ml)

Apă 500 ml, ceapă 30 g, morcov 50 g, pătrunjel 25 g, roşii 300 g, ardei gras o bucată, orez 15 g, unt 8 g, verdeață tocată 5 **g, sare 2 g.**

Se pun la fiert, curățate şi spălate, ceapa întreaga, morcovul, pătrunjelul şi ardeiul gras, tăiat în felii. Când legumele sunt moi se adaugă roşiile spălate, curățate de coajă şi tăiate în bucăți. Supa se mai fierbe 10-15 min, apoi se ia de pe foc. Ceapa se aruncă, iar celelalte zarzavaturi se pasează prin sită şi, împreună cu zeama, se pun din nou la fiert, adăugându-se orezul, ales şi spălat. Se lasă să fiarbă până se înmoaie orezul, completându-se lichidul pierdut prin evaporare. Se pune apoi sare, iar la servire se adaugă untul şi verdeața tocată fin.

Se recomandă copiilor mai mari de 9 luni.

Calorii: aprox. 105/porție

12. **Supă de mazăre** (1 porție = 200 ml)

Mazăre verde 75 g, ulei 5 g, morcov 25 g, pătrunjel 15 g, orez 5 g, smântână 5 g, mărar 3 g, sare 1-2 g.

Se pun la fiert în apă rece morcovul şi rădăcina de pătrunjel, tăiate fideluță. Când sunt pe jumătate fierte, se adaugă şi mazărea şi se lasă să clocotească încă 30 min. Se pasează prin sită. Se pun din nou la fiert şi, la primul clocot, se adaugă orezul, ales, spălat şi fiert separat, uleiul şi sarea. Smântână şi verdeața se adaugă la servire.

În loc de orez, supa de mazăre poate fi servită cu crutoane de pâine.

Calorii: 100/porție

13. **Supă de zarzavat cu sos alb şi gălbenuş de ou** (2 porții x 200-250 ml) **Apă 1 l, zarzavaturi amestecate 400 g, făină 10 g, unt (ulei) 10 g, gălbenuş ou 1 buc, sare 2-4 g.**

Se pregăteşte un bulion de zarzavat ca la rețetele anterioare. După ce a fost strecurată, zeama se pune din nou la fiert. Separat, se prepară un sos alb din făină, simplă sau rumenită, care se diluează la rece cu puțină apă sau zeamă din supă şi se toarnă apoi în supa care fierbe. Se continuă fierberea încă 15-20 min, amestecând permanent, apoi se adaugă sarea şi untul (uleiul) şi se mai fierbe totul 1-2 min. Când se serveşte, se adaugă gălbenuşul de ou fiert şi pasat, care se amestecă foarte bine în supă.

Se recomandă copiilor peste 6-7 luni.

Calorii: 190/porție

14. **Supă de ou (Stoeltzner)** - 4 porții x 200 ml

Lapte fiert 500 ml, apă 500 ml, făină (zeamil) 10 g, zahăr 50 g, gălbenuşuri de ou 2 buc.

În apa care fierbe se adaugă făina (zeamilul), după ce a fost diluată în puțină apă rece. Se continuă fierberea 10-15 min, amestecând mereu cu o lingură de lemn, apoi se adaugă laptele fiert şi îndulcit. Compoziția se ia de pe foc şi - cât este încă fierbinte - i se adaugă gălbenuşurile, în prealabil bătute şi diluate cu puțină apă. Amestecul se face treptat. Oul nu trebuie să coaguleze, iar amestecul trebuie să fie cât mai omogen. Se răceşte brusc, punând vasul cu supă în alt vas cu apă rece. Se amestecă în continuare până când supa este complet răcită.

Se recomandă sugarilor mai mari de 7 luni.

Calorii: 1 75/porție

15. **Supă de roşii cu orez** (2 porții x 200 ml)

Supă de zarzavat strecurată 400 ml, roşii 150 g, orez 30 g, ulei 10 ml, sare, verdeață.

Se prepară o supă de zarzavat (rețeta nr. 2) care se strecoară în alt vas, se fierb roşiile şi apoi se trec prin sită. In supa de zarzavat se fierbe bine orezul ales şi spălat. Apoi se adaugă roşiile, uleiul şi sarea şi se mai dă un clocot. Se serveşte cu verdeața tocată mărunt. în timp ce fierbe, se mai poate adăuga o linguriță de zahăr.

Se recomandă copiilor mai mari de 9 luni

Calorii: 160/porție

16. **Supă de dovlecei** (2 porții x 200 ml)

Dovlecei 250 g, morcovi 100 g, păstârnac 50 g, ceapă 30 g, unt (ulei) 20 g, orez 10 g, apă 600 ml, făină 10 g, smântână 50 g, sare, pătrunjel 40 g.

Zarzavatul tăiat mărunt se pune la fiert în apă cu puțină sare. Când este bine fiert, se strecoară supa. Se curăță dovleceii şi se taie în felii nu prea subțiri, ca să nu se sfărâme, apoi se pun în supa care clocoteşte, o dată cu orezul spălat. Se lasă să .mai fiarbă 15-20 minute.

Se topeşte untul într-o tigaie, fără să se încingă, se amestecă cu făina şi se fierbe cu câteva linguri de supă. Acest sos se răstoarnă în supa care clocoteşte, fierbând totul încă 15 min. La sfârşit, se adaugă smântână şi pătrunjelul verde tocat.

Calorii: aprox. 130/porție

17. **Supă de fasole verde** (2 porții x 200 ml)

Fasole verde 250 g, morcov 50 g, ceapă 30 g, unt (ulei) 30 g, zahăr 5 g, roşii , 100 g (sau o linguriță bulion), făină 10 g, apă 1 l, sare, pătrunjel verde 10 g.

Se curăță morcovul şi ceapa, se toacă mărunt şi se pun să fiarbă în apă. Când zarzavatul este aproape fiert, se adaugă fasolea spălată şi tăiată în bucățele de 2 cm. Se fierbe în continuare în vasul acoperit. Separat, se prepară un sos din făină şi zeamă de supă şi se toarnă apoi în oala cu zarzavaturi. Roşiile, curățate de pieliță şi sâmburi, se taie în felii subțiri şi se pun în supă o dată cu sarea. Supa se poate acri cu puțină zeamă de lămâie sau cu oțet de fructe (mere). Se serveşte după ce s-a adăugat untul (uleiul) şi pătrunjel tocat şi s-a mai dat un clocot.

Calorii: aprox. 160/porție

18. **Supă cremă de cartofi** (2 porții x 200 ml)

Apă 400 ml, cartofi curățați 200 g, ceapă 30 g, unt 5 g, lapte 50 ml, zeamă de lămâie 10 ml (sare de lămâie), sare, pătrunjel 10 g.

Cartofii spălați, curățați şi tăiați felii se fierb în apă împreună cu ceapa întreaga, decojită şi spălată. Când sunt bine înmuiate, se scot din apă, ceapa se aruncă, iar cartofii se trec printr-o sită. Piureul rezultat se pune în apa în care au fiert cartofii, se sărează, se pun untul şi laptele şi se mai dă un clocot. La sfârşit se poate adăuga pătrunjel fin tocat şi zeama (sau sarea) de lămâie.

Calorii: aprox. 125/porție

19. **Supă cremă de morcovi cu lapte** (2 porții x 200 ml)

Apă 500-600 ml, morcovi curățați 200 g, lapte fiert 200 ml, sare 1 g.

Morcovii spălați şi curățați, se taie în bucăți mărunte, se pun în apă şi se fierb 1 oră, apoi se iau de pe foc şi se trec prin sită. Piureul rezultat se amestecă în 200 ml zeamă în care au fiert morcovii. Se adaugă laptele, sarea şi se mai dă un clocot. Supa se recomandă de la vârsta de 4 luni, mai ales la convalescenții după boli diareice sau la copiii predispuşi la tulburări digestive, vara.

Calorii: aprox. 10O/porție

20. **Supă cremă de fidea** (4 porții x 200 ml)

Supă limpede de legume 600 ml (vezi rețeta nr. 1), fidea 60 g, gălbenuş de ou 1 buc, lapte 100 ml, unt 12 g, verdeață 20 g, brânză de vaci (telemea) 40 g.

În supa de legume clocotindă se pune fideaua şi se fierbe 15 min. După ce se răcoreşte, se adaugă oul subțiat cu lapte, brânza de vaci trecută prin sită (telemeaua desărată şi rasă) şi untul. înainte de servire se pune verdeața tocată mărunt. Se poate adăuga suc de roşii (10-20 ml).

Calorii: aprox. 160/porție

21. **Supă cremă de orez** (4 porții x 200 ml)

Supă limpede de legume 600 ml (vezi rețeta nr. 1), orez 60 g, gălbenuş de ou 1 buc, lapte 100 ml, unt 12 g, sare 4 g.

În supa de legume clocotindă se pune orezul la fiert 30 min, după ce a fost ales şi spălat, apoi se adaugă sarea şi laptele, amestecând continuu. Separat, se subțiază gălbenuşul cu puțină supă, se bate bine şi se adaugă cremei calde, împreună cu untul.

Se poate servi cu verdeață tocată sau cu suc proaspăt de morcovi. Se poate adăuga, de asemenea, brânză de vaci (10 g) sau, pentru copiii mai mari de un an, telemea desărată.

Calorii: aprox. 150/porție

22. **Cremă de cartofi** (4 porții x 200 ml)

Cartofi piure 250 g, supă limpede de legume 400 ml (vezi rețeta nr. 1), lapte 80 ml, gălbenuş de ou 1 buc, unt 15 g, sare 4 g, verdeață 20 g.

Se adaugă piureul de cartofi bătut cu lapte şi unt în supa de legume sărată, care clocoteşte. înainte de servire se adaugă gălbenuşul de ou, subțiat şi frecat separat cu puțină apă şi verdeața tocată mărunt.

Se poate servi şi cu smântână (30 g) sau cu crutoane de pâine.

Calorii: aprox. 140/porție

23. **Cremă de morcovi** (1 porție x 200 ml)

Morcovi 125 g, apă 250 ml, lapte 25 ml, făină 3 g, unt 3 g, sare 1 g, smântână 10 g, verdeață 5 **g.**

În apa sărată care clocoteşte, se adaugă morcovii curățați, spălați şi raşi pe răzătoarea de zarzavat.

După ce sunt fierți, morcovii se trec prin sită şi împreună cu zeama, se pun din nou la fiert. Când supa clocoteşte, se adaugă un sos alb, pregătit astfel: făina se dizolvă în două lingurițe de apă rece şi se răstoarnă peste laptele fierbinte. Se dau câteva clocote, pentru ca făina să fie bine fiartă, apoi se adaugă untul. Supa şi sosul alb se fierb împreună, amestecând continuu, iar la sfârşit, se adaugă verdeața, tocată mărunt. Se poate servi cu smântână şi cu crutoane de pâine.

Fără smântână se poate da de la vârsta de 4 luni, iar cu smântână de la 6 luni.

Calorii: 90-110/porție

24. **Cremă de dovlecei** (1 porție x 200 ml)

Dovlecei 125 g, lapte 50 ml, smântână 10 g, sare, mărar, apă 250 ml.

După ce se curăță de coajă şi se spală, dovleceii se fierb 25 minute în apă clocotită, într-un vas acoperit. Separat, se face un sos alb din făină diluat în lapte. Se trec dovleceii printr-o sită, apoi se amestecă cu sosul alb şi cu zeama în care au fiert. Se mai dă un clocot, iar după ce se răcoreşte se adaugă smântână şi mărarul tocat mărunt.

Calorii: aprox. 80/porție

25. **Cremă de spanac** (4 porții x 200 ml)

Spanac 300 g, bulion de oase degresat 800 ml, smântână 20 g, gălbenuş de ou 1 buc, unt 12 g, sare 4 g, zeamă de lămâie 20 ml.

Se spală bine spanacul, se taie în felii cât mai mărunt şi se înăbuşă într-o crăticioară, cu unt şi cu puțină apă. Când s-a înmuiat bine, se pasează prin sită în bulionul de oase (rețeta nr. 27) şi se mai dă câteva clocote. Se adaugă sarea, iar când s-a răcorit crema, gălbenuşul, frecat separat cu smântână. Când se serveşte, se adaugă suc de lămâie sau suc de roşii.

Calorii: 125/porție

26. **Cremă de legume** (1 porție = 200 ml)

Morcov 25 g, păstârnac 25 g, rădăcină de pătrunjel 10 g, țelină 5 g, cartofi 50 g, dovlecei 15 g, fasole verde 15 g, roşii 25 g, pătrunjel verde 5 g, sare, apă 350 ml.

Se fierb zarzavaturile în ordinea lor de fierbere, într-un vas acoperit, până sunt perfect înmuiate (50-60 min). Se trec toate zarzavaturile prin sită şi se amestecă în apa în care au fiert. La sfârşit se adaugă sarea şi pătrunjelul tocat mărunt. Se poate adăuga smântână (10-15 g). Pentru copiii denutriți se poate îngroşa cu 10 g lapte praf.

Calorii: 80/porție (simplă)110/porție (cu smântână) 130/porție (cu lapte praf)

SUPE ŞI CIORBE CU CARNE

27. **Bulion (supă) de oase** (5 porţii x 200 ml)

Oase de vacă 500 g, morcov 100 g, ţelină 50 g, păstârnac 50 g, rădăcină de pătrunjel 30 g, ceapă 30 g, pătrunjel verde 25 g, sare 5 **g, apă 2 l.**

Oasele se sparg cu un satâr, se spală bine şi se pun la fiert în apă rece cu puţină sare. Se îndepărtează din când în când spuma şi se lasă să fiarbă la foc slab, aprox. o oră. Se adaugă zarzavatul curăţat şi spălat. Când toate sunt fierte, se ia de pe foc şi se lasă să se limpezească, înlăturând grăsimea adunată deasupra. Se strecoară şi se pune din nou pe foc, se potriveşte de sare şi se adaugă tăiţei sau fidea sau găluşte. După ce şi acestea au fiert, se pune pătrunjel verde tocat mărunt.

Bine degresată, această supă se poate da de la vârsta de 7 luni.

Calorii: aprox. 50/porţie

28. Adaosuri pentru supe

Acestea se adaugă la supe pentru a le creşte valoarea nutritivă. Pentru copii, cele mai indicate garnituri pentru supe sunt:

• *GRISUL* (2 g gris la 100 ml supă) se toarnă „în ploaie" atunci când supa clocoteşte şi se lasă să fiarbă 10 min.

Calorii: 2 g gris = 7 calorii

• *OREZUL* (3 g orez la 100 ml supă) se spală bine şi se toarnă „în ploaie atunci când supa clocoteşte, lăsându-se să fiarbă 15-20 min. Supa de orez se poate acri cu zeamă de lămâie (5 ml la o porţie) bătută cu un ou (â la grec)

Calorii: 3 g orez = 10 calorii

• *ZDRENŢE DE OU* (pentru *Vi* l de supa: un ou, 25 g făină, o ceaşcă de lapte). Se bate oul cu făina şi se adaugă laptele, până când se obţine un aluat subţire care se lasă să curgă în şuvoi continuu în supa care clocoteşte.

Calorii: 200 (numai pentru zdrenţe)

• *GĂLUŞTE DE GRIS* (pentru 1 l de supă: unt 10 g, ouă 1 buc, gris 30-35 g (2 linguri), sare 2g). Se freacă bine untul cu gălbenuşurile şi sarea. Apoi se încorporează grisul şi albuşul bătut spumă (se pot prepara şi fără unt). Compoziţia se toarnă, cu linguriţa, în supa care clocoteşte. în caz că prima găluşcă se desface, se mai adaugă puţin gris în compoziţie. Găluştele se fierb 15-20 min.

Calorii: 180 (fără unt) 255 (cu unt)

• *GĂLUŞTE DE FICAT* (pentru 1 l de supă: ficat de vită 125 g, unt 20 g, ou 1 buc, pătrunjel verde 5 g, pesmet (făină) 5-10 g, sare 2 g). Se dă ficatul, bine spălat, prin maşina de tocat, se freacă cu oul, sarea şi pătrunjelul tocat mărunt. Din compoziţia rezultată se fac găluşte care se trec prin făină (pesmet) şi se fierb apoi 25 min în supă.

Calorii: 330

• *ALTE ADAOSURI:* paste făinoase (fidea, melcişori, orzişor etc.) sau tăiţei de casă (se folosesc cam 15 g pentru o porţie de 250 g (5-7%). 100 g paste = 330 calorii; 15 g paste = 50 calorii.

29. **Supă limpede de oase cu găluşte de gris** (4 porţii x 200 ml)

Bulion (supă) limpede de oase (reţeta nr. 27) 800 ml, verdeaţă tocată mărunt 8-10 g, gris 25 g, ou 1 buc.

În supa limpede de oase, pregătită conform reţetei nr. 27, se adaugă găluştele de gris, preparate astfel: peste albuşul bătut spumă se adaugă gălbenuşul, amestecând continuu, apoi grisul, turnat „în ploaie". Din această compoziţie se iau cu o linguriţă, în prealabil umezită, porţii mici, care se introduc în supa clocotită. Se fierb 10 min în vasul acoperit, la foc încet. La ultimul clocot se adaugă verdeaţa.

Calorii: aprox. 90/porţie

30. **Supă de oase cu găluşte din albuş de ou** (2 porţii x 200 ml)

Bulion de oase (reţeta nr. 27) 400 ml, albuş de ou, verdeaţă tocată mărunt 4-6 g.

În bulionul de oase limpede care clocoteşte se adaugă, porționând cu o linguriță umezită, găluşte din albuş de ou bătut spumă. Se lasă să fiarbă cel mult un minut, întorcându-se pe ambele părți. La sfârşit se adaugă verdeața.

Calorii: aprox. 55/porție

31. **Bulion de carne** (1 porție x 100 ml)

Carne cu oase 70-80 g, apă 300 ml, ceapă 3-5 g, praz 5-10 g, pătrunjel 10 g, morcov 10 g, sare, verdeață 5 g.

Carnea se curăță de grăsime şi tendoane, se spală şi se taie în bucăți mici, iar oasele se zdrobesc mărunt. Se adaugă apa rece, se pune la foc potrivit, acoperindu-se cu un capac, până când începe să fiarbă. în acest moment se scoate capacul şi se pune vasul cu supă pe marginea maşinii de gătit, lăsând să se ridice spuma, care se scoate cu atenție, folosind o lingură obişnuită.

Se pun în bulionul limpede zarzavaturile curățate, spălate şi tăiate mărunt. Când încep să clocotească, se acoperă cu capacul şi se lasă să fiarbă încet 2 ore şi jumătate, punând şi sare. La sfârşit, supa se strecoară şi, în zeama obținută, se adaugă verdeața tocată mărunt. Carnea şi o parte din zarzavaturi pot fi folosite la pregătirea altor feluri de mâncare (rasol etc).

Calorii: 115/porție

32. **Supă de carne de vacă** (6 porții x 200 ml)

Carne de vacă cu os 500 g (300 g carne macră şi un os cu măduvă), morcov 100 g, țelină 50 g, păstârnac 50 g, rădăcinoase 30 g, ceapă 30 g, roşii 100 g, sare 5 g, pătrunjel verde 20 g, apă 2 l.

Este bine ca osul să fie spart înainte de a-l pune la foc. Se spală carnea în apă rece (nu o lăsăm prea mult în apă) şi, împreună cu oasele, se pun în apă călduță, cu un praf de sare. Se lasă să fiarbă la foc slab şi se îndepărtează spuma. Se adaugă zarzavatul curățat, spălat şi tăiat în bucăți mari şi se acoperă vasul cu un capac lăsându-l, totuşi, ridicat într-o parte, pentru evacuarea aburilor. Cu o furculiță, încercăm dacă s-au fiert carnea şi zarzavatul. Când sunt fierte, supa se strecoară jumătate din cantitate, într-un castron, iar cealaltă jumătate se pune din nou la fiert, cu garnitura preferată: găluşte de gris, zdrențe, tăiței, fidea etc. După ce au fiert, se toarnă totul peste supa din castron, se săreazăşi se adaugă pătrunjelul verde tocat. Se mai lasă 10-15 min, acoperită, înainte de fi servită.

Calorii: 90/porție (fără garnituri)

33. Supă de carne de vițel (6 porții x 200 ml)

Se prepară la fel ca cea de vacă, dar se fierbe mai puțin şi se folosesc cantități de zarzavat mai mari (cam cu 25%), pentru ca zeama să fie mai concentrată. Se serveşte cu aceleaşi garnituri recomandate la supa de carne de vacă.

Se recomandă copiilor mai mari de 7 luni.

Calorii: 100/porție (fără garnituri)

34. **Supă de pasăre cu găluşte de gris** (8 porții x 125 ml)

Carne de pasăre 400 g, morcov 100 g, albitură 40 g, țelină 60 g, ceapă 10 g, ulei 40 ml, verdeață 20 g, sare 4-8 g, pentru găluşte: gris 6 g, 1 ou.

Când carnea este pe jumătate fiartă în apă cu sare şi după ce s-a luat spuma, se adaugă legumele. După ce s-au fiert, se strecoară supa în alt vas şi se adaugă uleiul. Găluştele se prepară ca în rețeta nr. 29 şi se fierb în supă 10-15 min. La servire, se adaugă verdeața, spălată şi tocată mărunt.

Carnea fiartă (rasolul) se poate folosi ca al doilea fel.

Calorii: 130/porție

35. **Supă de pasăre cu tăiței, zdrențe sau frecăței (2** porții **x 125 g)**

Se prepară la fel ca supa de pasăre cu găluşte (rețeta nr. 34), numai că în loc de găluşte se pun 10-15 g tăiței, sau frecăței pentru o porție de 250 ml supă.

Frecăţeii se prepară din: făină 160 g, ou 1 bucată, lapte 15 ml, sare 1-2 g. Din făină, ou, lapte şi sare se face un aluat mai tare care se dă printr-o râzătoare mai mare, apoi se lasă să se usuce.

Tăițeii, zdrențele sau frecăţeii pot fi înglobați şi în supa de vită.

Calorii: 140/porție

36. **Supă de pasăre cu găluşte de ficat** (2 porții x 125 ml)

Supa se pregăteşte ca în rețeta nr. 34.

Pentru găluştele de ficat (10 porții): ficat 200 g, ou 2 buc, unt 50 g, pesmet cernut prin sită fină 10 g, sare 5 g.

Ficatul se trece prin maşina de tocat cu sită fină, apoi se amestecă cu oul, untul, sarea şi pesmetul. Se ia cu lingurița din această compoziție şi se pun găluşte în supa clocotindă, unde se lasă să fiarbă cam 25 min. La sfârşit se adaugă verdeața tocată.

Calorii: 155/porție

37. **Ciorbă țărănească de vită (8** porții **x** 20 ml)

Carne vită 60 g, apă 2 V$_2$1, sare 8 g, morcov 100 g, pătrunjel 50 g, ceapă 10 g, cartofi 500 g, ardei graşi 100 g, roşii 300 g, varză albă 50 g, mazăre 100 g, fasole verde 100 g, ulei 50 g, leuştean 10 g, pătrunjel verde 20 g, suc de lămâie 4 lingurițe sau oțet 2-3 linguri.

Carnea se taie în bucăți egale şi se pune la fiert în apă cu sare. Pe parcurs se spumează şi, când carnea a fiert, se pune ceapa, tăiată mărunt şi se fierbe în continuare. Morcovii, albitura şi țelina, curățate şi spălate, se taie cuburi mici şi se călesc în ulei, împreună cu ardeii graşi şi cu varza, spălate şi tăiate felii subțiri. Cartofii, curățați şi spălați, se taie în cuburi mari şi se pun în ciorbă, împreună cu zarzavatul călit, lăsând să mai fiarbă 30 min. Roşiile se curăță de pieliță, se taie bucăți, apoi împreună cu fasolea şi mazărea, se pun în ciorbă şi se fierb 15 min. Ciorba se acreşte cu lămâie (sare de lămâie) sau oțet, iar la sfârşit, se adaugă leuşteanul şi pătrunjelul tocat.

Calorii: 230/porție

38. **Ciorbă de vită â la grec** (8 porții x 200 ml)

Carne de vită 600 g, zarzavat de supă (morcov, țelină, păstârnac, rădăcinoase, ceapă, roşii) 400-500 g, orez 50 g, ulei 30 ml, gălbenuşuri de ou 2 buc, zeamă de lămâie (sare de lămâie) 20 ml, pătrunjel verde 20 g, sare 10 g, **apă 2,5 l.**

Carnea se taie în bucăți mai mici, egale şi se fierbe în apă cu sare. Se spumează pe parcurs, apoi se pune zarzavatul, curățat şi tăiat în două, în lung. După ce zarzavatul a fiert, se scoate din ciorbă şi se pune la fiert orezul. Când acesta s-a înmuiat bine, se adaugă uleiul, gălbenuşurile frecate şi zeama de lămâie, iar la sfârşit pătrunjelul tocat mărunt.

Calorii: 190/porție

39. **Ciorbă cu perişoare** (8 porții x 200 ml)

Carne de vită 500 g (sau 250 g carne vacă şi 250 g carne slabă de porc), eventual 1 kg oase de vacă, ceapă 150 g, zarzavat (morcov, pătrunjel, țelină) 400 g, orez 50 g, ulei 30 ml, roşii 200 g (pastă de bulion 50 g), un ou, sare 10 g, leuştean 20 g, pătrunjel 20 g, lămâie (suc) 4 lingurițe, apă 3 **l.**

Fierbem oase în apă cu sare 2 ore şi jumătate. Pe parcurs se spumează. Se strecoară şi în zeama obținută, se pun la fiert zarzavatul tăiat cubulețe şi ceapa tăiată mărunt. Dacă nu avem oase, zarzavatul se pune la fiert în apă cu sare. Se fac perişoare din carnea tocată, amestecată cu orez, sare, puțin pătrunjel tocat mărunt şi ulei şi se pun la fiert în zeama de zarzavat. Când perişoarele au fiert, se adaugă roşiile, curățate şi tăiate (sau pastă de bulion). La sfârşit, se pune verdeața tocată mărunt şi se acreşte cu lămâie, sare de

lămâie sau oțet.

Calorii: 180/porție

40. **Ciorbă de perițoare â la grec** (8 porții x 200 g)

Carne de vacă 500 g (250 g carne de vacă + 250 g carne slabă de porc), oase 1 kg (facultativ), ceapă 100 g, zarzavat de supă (morcovi, țelină, rădăcină pătrunjel) 400 g, sare 10 g, orez 50 g, ou 1 bucată, smântână 150 g, pătrunjel verde 20 g, zeamă de lămâie 4 lingurițe (sare de lămâie sau oțet), gălbenuş de ou 2 buc, ulei 30 ml, apă 3 l. Oasele se pun la fiert în apă, se spumează. Se fierb circa 2 ore, apoi se strecoară. Se taie zarzavatul în cuburi mici, iar ceapa se toacă mărunt; se pun la fiert în zeama de oase strecurată sau, dacă nu avem oase, în apă cu sare. Carnea se dă prin maşina de tocat, împreună cu o ceapă, apoi se amestecă cu ulei, oul crud, sare, orez şi puțin pătrunjel tocat. Se formează perişoarele, care se pun în ciorba clocotindă şi se fierb 25-30 minute. La sfârşit, ciorba „se drege" cu 2 gălbenuşuri, amestecate cu smântână, apoi se acreşte şi se pune pătrunjel tocat.

Calorii: 230/porție

41. Prepararea borşului (5 litri)

Tărâțe de grâu 1 kg, pâine neagră 100 g, mălai 30-40 g, lămâie 1 buc, frunze de vişin, apă 5 **l.**

Se amestecă târâtele de grâu cu mălaiul şi se pun într-un borcan mare de sticlă. Se adaugă pâinea, lămâia tăiată felii şi frunzele de vişin (dacă se găsesc). Toate acestea se umezesc cu apă rece, se lasă un sfert de oră şi apoi se toarnă peste ele apă clocotită. Se acoperă borcanul şi se ține la loc cald, având grijă să mai amestecăm din când în când conținutul. După o zi, borşul este acru. Se lasă să se limpezească şi se toarnă în sticle. Peste târâtele rămase se mai poate adăuga o dată apă caldă, preparând, astfel, încă un rând de borş.

42. **Borş țărănesc cu carne de vită** (1 porție = 200 ml)

Carne de vacă 60 g, morcov 25 g, albitură 15 g, borş 40 ml, ulei 10 ml, leuştean 5 g, verdeață 5 g, sare 1-2 g, smântână 5 **g, apă 750 ml.**

Se taie carnea în. bucăți, se pune la firet în 250 ml apă rece cu sare. După ce s-a îndepărtat spuma, se adaugă legumele tăiate fideluță. Când carnea şi legumele sunt fierte, se adaugă borşul, clocotit separat, şi uleiul. Se lasă să clocotească un minut. Se serveşte cu leuştean şi verdeață tocată, eventual şi cu smântână.

Calorii: 190/porție

43. **Borş cu perişoare** (8 porții x 200 ml)

Oase de vacă 1 kg, carne de vacă 500 g, orez 20 g, ou 1 buc, sare 10 g, borş 1/2 l, morcov 100 g, țelină 50 g, albitură 100 g, ceapă 100 g, roşii 200 g, pătrunjel verde 20 g, leuştean 20 g, apă 4 l.

Oasele se fierb cu ceapa în apă cu sare, cam o oră şi jumătate, apoi se strecoară şi, în supa astfel obținută, se pun la fiert zarzavatul, curățat şi tăiat în cubulețe mici, apoi perişoarele, făcute din carne tocată, ou, sare şi orez. Când zarzavatul şi perişoarele au fiert, se adaugă borşul clocotit separat şi apoi roşiile, curățate de pieliță şi tăiate. Se mai fierb 10-15 min, apoi se dă la o parte şi se adaugă verdeața tocată mărunt.

Se poate prepara şi fără oase (în acest caz, zarzavaturile şi perişoarele se pun la fiert cu sare).

Calorii: 140/porție

44. **Borş moldovenesc** (12 porții x 200 g)

Carne de vacă 900 g, rădăcină de pătrunjel 100 g, morcovi 100 g, ceapă 150 g, varză dulce 500 g, sfeclă roşie 100-200 g, cartofi 350 g, mărar şi pătrunjel verde câte 20-30 g, ardei gras 200 g, roşii 250 g (bulion sau pastă de tomate 100 g), smântână 50 g, borş % l, sare 15 g, apă 3 l.

Carnea se taie în bucăți mai mici, egale şi se fierbe în apă cu sare. Se spumează, apoi se pun zarzavaturile curățate, spălate şi tăiate în cubulețe mici. Când carnea şi legumele au fiert, se pun roşiile (pasta de roşii) şi borşul, clocotit separat. La sfârşit, se adaugă smântână, mărarul şi pătrunjelul şi se lasă să mai dea un clocot.

Calorii: 180/porție

SOSURI

45. Sos alb simplu I (1 porție = 60 g)

Făină 5 g, lapte 50 ml sau bulion de carne (legume) 50 ml, eventual unt 5 **g.**

Făina se prăjeşte în tigaie şi se lasă apoi să se răcească. Se pune într-o cratiță şi se dizolvă în lapte sau bulion. Se lasă 30 de minute, se amestecă din nou şi se pune la fiert 10-15 minute, completând laptele sau bulionul care scad prin fierbere. Dacă sosul s-a îngroşat prea tare, înainte de a se servi se adaugă unt.

Calorii: 50-75/porție

46. **Sos alb simplu II** (1 porție = 100 g)

Făină 5 g, unt 5 g, lapte 100 ml, suc de lămâie 1 ml, verdeață 5 g, sare 1 g.

Se dizolvă făina în două lingurițe de apă rece şi se răstoarnă peste laptele fierbinte. Se dau câteva clocote, pentru ca făina să fie bine fiartă şi se săreazã. La servire se adaugă untul, care se topeşte în sosul fierbinte. Pentru corectarea gustului, se pot adăuga câteva picături de suc de lămâie (înglobate picătură cu picătură, pentru a nu precipita proteinele din lapte) şi mărar tocat fin.

Calorii: 110/porție

47. Sos alb simplu III (6 porții x 90-100 g)

Făină 50 g, unt 35 g, apă (zeamă de carne) 500 ml, sare 8 g.

Se pune untul într-o tigaie şi se lasă pe foc până se topeşte. Se face focul mic, se adaugă făina şi se amestecă, ținându-se pe foc până când făina devine uşor gălbuie. Se adaugă apa (zeama de carne) fierbinte, se pune sarea şi se amestecă. Se lasă pe foc să dea 1-2 clocote.

Se foloseşte la carnea rasol şi la diferite soteuri de legume.

Calorii: aprox. 70/porție

48. **Sos alb cu lapte - Bechamel** (6 porții x 100 g)

Făină 100 g, unt (margarina) 100 g, lapte 500 ml, sare 10 g.

Se pregăteşte la fel ca sosul anterior (rețeta nr. 47), numai că în loc de apă (zeamă de carne) se pune lapte.

Se foloseşte la pregătirea crochetelor, budincilor, sufleurilor sau la diferite umpluturi.

Calorii: aprox. 240/porție

49. **Sos alb cu smântână** (6 porții x 100 g)

Făină 50 g, unt 35 g, apă (zeamă de carne) 500 ml, smântână 200 g, sare 10 g.

Se pregăteşte la fel ca sosul din rețeta nr. 47, în plus se adaugă la sfârşit, smântână şi se lasă pe foc să mai dea câteva clocote. Se foloseşte la diferite preparate din carne, ouă, legume.

Calorii: aprox. 150/porție

50. **Sos de smântână I** (1 porție x 120 g)

Smântână 20 g, supă de carne (legume) 100 ml, mărar 5 **g.**

Se bate smântână cu supa (rețetele nr. 3, 4, 32) şi se adaugă mărarul tocat mărunt.

Calorii: 80-90/porție

51. **Sos de smântână II** (2 porții x 130-140 g)

Lapte 250 ml, făină 10 g, smântână 30 g, sare 3 g.

Din lapte, făină şi sare se prepară un sos alb simplu (vezi rețeta nr. 45) la care se adaugă, înainte de servire, smântână dulce, proaspătă.

Calorii: 80/porție

52. Sos de iaurt (2 porții x 110-120 g)

Ulei 10 g, iaurt 200 g, făină 20 g, mărar tocat 10 g, sare 3 **g.**

Uleiul se amestecă cu făina desfăcută cu puțină apă rece şi apoi cu iaurtul şi sarea. Se bat bine cu telul, apoi compoziția se ține pe foc, până când făina este bine fiartă. La sfârşit, se adaugă mărarul tocat fin.

Calorii: 130/porție

53. **Sos de roşii** (o porție: **1**00 g)

Unt 5 g, roşii 50 g (o roşie mică), făină 10 g, apă (bulion de legume sau de carne) 40-50 ml, zahăr 3 g, sare 1 g, smântână 10 g, eventual morcov 50 g şi suc de roşii 20 g.

Se topeşte într-o cratiță untul; când acesta fierbe, se adaugă roşia tăiată felii, peste care se presară făină şi se subțiază cu apă sau bulion. Se adaugă zahărul, se fierbe 10 min şi apoi se trece printr-o sită deasă. Se adaugă sarea, smântână, şi se lasă să fiarbă din nou pentru ca sosul să se îngroaşe.

În sosul de roşii făcut mai subțire se poate adăuga morcov fiert, dat prin sită. La sfârşitul preparării, putem vitaminiza sosul prin adaos de suc de roşii.

Calorii: 110 (preparat cu apă.) Dacă se pune şi morcov se adaugă 22 calorii, iar pentru sucul de roşii încă 4 calorii

54. **Sos de roşii pentru mâncăruri** (2 porții x 100 g)

Roşii 300 g, rădăcină pătrunjel 15 g, unt (ulei) 10 g, făină 5 g, ceapă fiartă 5 g, verdeață 10 g, sare 3 g.

Se spală roşiile şi 200 g din ele se fierb 10 min, împreună cu pătrunjelul, apoi se dau printr-o sită. Sucul astfel obținut, se pune pe foc sau, pentru a-l îngroşa, i se adaugă făină, diluată în prealabil într-o lingură de apă rece.

Se fierbe această compoziție împreună cu untul (uleiul), ceapa (fiartă separat şi pasată prin sită) şi sarea.

La servire, în sos se adaugă sucul de la roşiile rămase (100 g) şi verdeața tocată mărunt.

Calorii: 80/porție

55. **Sos de roşii pentru feluri din făinoase** (2 porții x 100 g)

Roşii 300 g, unt 10 g, zahăr 5 g, sare 3 g, verdeață 10 g.

Se prepară întocmai ca sosul din rețeta anterioară (nr. 54), dar în loc de făină se foloseşte zahărul pentru îngroşare; nu se adaugă ceapă.

Calorii: 70/porție

56. Sos de roşii românesc I (8 porții x 100 g)

Roşii 1 kg, unt (margarina) 80 g, sare 10 g, zahăr 10 g, eventual smântână 150 g.

Roşiile se spală, se curăță şi se pun la fiert, tăiate bucăți. Când sunt bine fierte, se trec prin sită, apoi se adaugă untul, sarea şi zahărul şi se mai fierbe până se îngroaşă. La sfârşit, se poate amesteca cu 150 g smântână.

Calorii: 130/porție (cu smântână)

57. **Sos de roşii românesc II** (8 porții x 100 g)

Roşii 1 kg, ulei 200 ml, ceapă 100 g, zahăr 10 g, sare 10 g, pătrunjel verde 20 g.

Roşiile se curăță de coajă şi seminţe, se taie în bucăți mari şi se pun la fiert cu ceapa şi pătrunjelul tocat mărunt. Pe parcurs se adaugă uleiul, sarea şi zahărul şi, după ce au fiert bine, se strecoară.

Calorii: 240/porție

58. **Sos tomat natural** (8 porții x 100)

Roşii 1 kg, apă (supă carne), unt (ulei) 50 g, ceapă 100 g, sare 10 g, zahăr 20 g, pătrunjel verde 20 g.

Se spală roşiile şi se taie mărunt. Se pun într-o oală cu apă sau cu supă de carne (rețeta nr. 32), cu ceapa curățată şi spălată şi cu sarea. Se lasă pe foc să fiarbă. După ce au fiert, se dau roşiile prin sită şi, în acelaşi vas, se strecoară zeama de fierbere; se adaugă untul (uleiul) şi pătrunjelul tocat. înainte de a se servi, se amestecă bine.

Se serveşte la diferite garnituri din legume, la preparate din carne şi făinoase.

Calorii: 80/porție (cu apă) 135/porție (cu supă de carne)

59. **Sos olandez** (2 porții x 100 g)

Făină 10 g, unt 10 g, lapte 200 ml, 1 gălbenuş, suc de lămâie 2 ml, verdeață 10 g, sare 2 g.

Se prepară ca sosul alb de la rețeta nr. 46, dar la sfârşit se adaugă încetul cu încetul, gălbenuşul de ou, bătut în prealabil cu foarte puțină sare.

Pentru creşterea aportului de proteine, pentru copiii peste un an se poate adăuga şi albuşul bătut spumă.

Calorii: 155/porție

60. **Sos de legume (2** porții **x** 100 **g)**

Morcov 50 g, pătrunjel 50 g, dovlecei 50 g, roşii 100 g, cartofi 50 g, țelină 5 g, apă 200 ml, ulei 10 g, suc de lămâie 2 ml, verdeață 10 g, sare 3 g.

Se curăță zarzavaturile, se rad şi se fierb înăbuşit în apă. După ce au fiert bine, se trec prin sită, se adaugă uleiul, sarea şi se mai dă un clocot. La servire, se adaugă sucul de lămâie şi verdeața tocată mărunt.

Când sosul nu conține cartofi, se adaugă 5 g făină.

Calorii: 90/porție

61. **Sos roz** (1 porție x 100 g)

Sos alb, morcov 20-30 g.

Se face un sos alb (rețeta nr. 46), la care se adaugă suc de morcovi preparat astfel: se curăță morcovii, se spală, se rad şi se storc prin tifon, iar sucul se toarnă în sosul alb.

Se serveşte cu rasol de carne.

Calorii: 120/porție

62. **Sos de mărar** (2 porții x 80 g)

Bulion de oase degresat 150 ml, făină 10 g, smântână 20 g, sare 2 g, mărar verde tocat 20 g.

Se pune la fiert bulionul de oase (rețeta nr. 27) şi, când clocoteşte, se adaugă făina, subțiată tot cu puțin bulion de oase. Se fierbe la foc mic 15 minute, apoi se adaugă sarea şi mărarul tocat fin şi se mai dă un clocot.

Se serveşte cu smântână, lângă perişoare de carne sau rasol. Se poate pregăti şi fără smântână.

Calorii: 60/porție

63. **Sos cu unt** (1 porție = 10 g)

Unt 10 g, suc de lămâie 2 ml.

Untul proaspăt se freacă bine sau se bate cu telul, până se înmoaie. Amestecând continuu, adăugăm câte puțin suc de lămâie.

Este indicat la rasoluri, chifteluțe de carne sau paste ori legume fierte înăbuşit.

Calorii: 77/porție

64. **Sos cu brânză rasă** (1 porție = 100 g)

Făină 5 g, unt 5 g, lapte 100 ml, suc de lămâie 1 ml, verdeață 5 g, sare 1 g, brânză rasă 10-15 g.

Se prepară un sos alb (rețeta nr. 46). Acestui sos, fierbinte, i se adaugă 2 lingurițe de brânză rasă (telemea sau de vacă), care se lasă să se topească. Dacă este pregătit cu brânză de vaci, se poate da de la vârsta de 7 luni; cu telemea se serveşte copiilor peste 1 an.

Calorii: 130-150/porție

65. **Sos de salată cu smântână** (o porție: 50-60 g)

Ulei 5 ml, apă 30 ml, oțet de fructe (mere) sau miere 5 ml, smântână 15 g, pătrunjel 3 g, mărar 2 g.

Se freacă uleiul cu apa şi oțetul, se adaugă smântână şi, la sfârşit, verdeața tocată mărunt.

Se foloseşte la diverse salate.

Calorii: 75/porție

66. **Sos „vinaigrette"** (3 porții x 15 g)

Ulei 15 ml, oțet de fructe (sau, preferabil, zeamă de lămâie) 7 g, sare 1 g.

Toate ingredientele se amestecă într-un pahar cu două linguri apă şi se bat bine. Se foloseşte la salate sau la rasoluri.

Calorii: 45/porție

67. **Sos de lămâie** (1 porție = 15 g)

Ulei 5 ml, zeamă de lămâie 5 ml, apă 5 ml, sare 1 g, verdeață 5 g.

Verdeața se toacă mărunt şi apoi se amestecă totul într-o ceaşcă. Se serveşte la salate de crudități, mai ales la hepatici.

Calorii: 50/porție

68. **Sos de maioneză** (aproximativ 300 g = 10 porții)
Gălbenuş de ou 1-2 buc, ulei 150 ml, zeamă de lămâie 5 ml.

Se freacă un gălbenuş cu uleiul, turnat la început picătură cu picătură. Când se leagă, cantitatea de ulei se poate mări. Din când în când se adaugă zeamă de lămâie.

Se poate prepara şi cu un gălbenuş fiert şi unul crud. în acest caz, se freacă întâi gălbenuşul fiert, apoi cel crud şi se măreşte cantitatea de ulei. Dacă maioneza se taie, se adaugă câteva picături de apă rece şi se amestecă continuu. Pentru reuşita unei maioneze trebuie ca ingredientele folosite să aibă aceeaşi temperatură.

Nu se serveşte copiilor sub un an.

Calorii: aproximativ 150/porție

69. Sos de maioneză dietetic (aprox. 250 g = 4 porții)
Ulei 15 ml, făină 5 g, gălbenuş ou 1 buc, lapte îndoit cu apă 200 ml, sare 6 g, suc de lămâie 5 **ml.**

Se fierbe făina în laptele îndoit cu apă şi cu sare, până se obține un sos gros. Se răceşte, se freacă gălbenuşul de ou cu câte puțin din sosul preparat, iar apoi se încorporează uleiul încetul cu încetul. La sfârşit se adaugă zeama de lămâie în picături, frecând tot timpul.

Se serveşte lângă rasoluri sau la salate de legume.

Acest sos se poate da copiilor de la vârsta de 9 luni.

Calorii: 65/porție

70. **Maioneză preparată cu mixerul** (aprox. 300 g = 15 porții)
Ulei 250 ml, ouă 2 buc, sare 5 g, sucul de la 1/2 lămâie.

Într-un borcan sau o cană de plastic se pune oul (albuşul şi gălbenuşul) se toarnă deasupra zeama de lămâie, sarea şi tot uleiul. Se cufundă în vas elicea metalică a mixerului, care este apoi pus în funcțiune cu viteza cea mai mare.

Pentru a nu se roti şi borcanul, se pune sub el un şervet îndoit.

Maioneza se leagă pe fundul vasului. Dacă nu s-a încorporat tot uleiul, se repetă cufundarea şi ridicarea piciorului mixerului prevăzut cu elice metalică. Maioneza se prepară în 30 s.

Se recomandă copiilor mai mari de un an.

Calorii: 155/porție

71. **Maioneză cu brânză de vaci** (4 porții x 60 g)
Brânză de vaci 120 g, gălbenuş de ou 1 buc, lapte 80 ml, sare 5 g, suc de lămâie 10 ml, ulei 50 ml.

Se amestecă brânza cu laptele şi gălbenuşul de ou. Treptat, se adaugă uleiul, amestecând continuu. Se acreşte tot treptat, cu zeamă de lămâie.

Se poate servi cu rasol de carne, legume fierte, salată de cartofi sau salată verde.

Poate fi dat copiilor mai mari de 9 luni.

Calorii: 160/porție

72. **Sos de mere** (4 porții x 100 g)
Mere 200 g, lapte 50 ml, făină 5 g, zahăr 10 g, apă 200 ml, unt 5 g, sare 5 g.

Merele curățate şi tăiate felii, se fierb în apă până se înmoaie. în timpul fierberii se adaugă făina amestecată cu laptele, zahărul şi sarea şi se lasă să mai fiarbă 10-15 min. La sfârşit se adaugă untul. Se poate servi cu carne fiartă sau cu friptură înăbuşită. Poate fi dat copiilor mai mari de 7 luni.

Calorii: 55/porție

73. **Sos cu gem de măceşe** (3 porții x 60 g)

Gem de măceşe 15 g (o lingură), unt 10 g, făină 20 g, lapte 15 g.

Se fierbe făina în lapte, amestecând tot timpul, ca pentru sosul alb (rețeta nr. 45). Apoi se adaugă gemul de măceşe, cu care se mai lasă să dea un clocot. Se ia de pe foc şi se adaugă untul.

Se serveşte cu rasoluri (carne fiartă) sau cu fripturi.

Calorii: 140/porție

74. **Sos de fructe** (2 porții x 80 g)

Fructe (mere, vişine sau caise) 200 g, făină 5 g, unt 5 g, zahăr 5 **g.**

Jumătate din cantitatea de mere se pune la fiert, cu coajă şi miez. Zeama obținută se strecoară şi în ea se adaugă făina (diluată în prealabil în puțină apă rece), zahărul şi untul. Se dau câteva clocote, până când se obține un sos de consistența dorită. înainte de servire se rade cantitatea de mere păstrată crudă, care apoi se stoarce prin tifon. Zeama obținută se adaugă la sos în momentul servirii, pentru a păstra vitaminele.

La fel se prepară şi sosul de vişine sau de caise.

Acest sos de fructe se serveşte la fripturi sau rasoluri.

Este indicat mai ales în convalescență, după hepatită, în nefrite, la copii distrofici mai mari de 9 luni.

Calorii: 90/porție

75. **Sos caramel** (4 porții x 60 g)

Lapte 200 ml, zahăr 50 g, făină (simplă sau rumenită) sau zeamil 10 g.

Se pune zahărul într-o cratiță curată, la foc slab şi se lasă până se caramelizează uşor. Se adaugă puțină apă şi se fierbe până când zahărul se dizolvă complet. Se adaugă laptele, iar făina se desface separat în puțin lapte rece şi se pune peste laptele care fierbe. Se continuă fierberea, până când preparatul se îngroaşă.

Laptele poate fi înlocuit cu apă.

Sosul caramel se adaugă la budinci şi fructe.

Calorii: 90/porție

PREPARATE DIN LAPTE ŞI BRÂNZĂ

76. Lapte praf integral (Rarăul, Mureşul, Suceveana) 1 l

Lapte praf 125 g, apă (mucilagiu de orez 3%) 900 ml, zahăr 50-70 g.

Pulberea de lapte (6-7 lingurițe rase la 100 ml lichid de diluție) se dizolvă în puțină apă (mucilagiu de orez), apoi se adaugă restul lichidului de diluție şi se fierbe la fel ca laptele de vacă. La sfârşit se zaharează.

Calorii: 87/100 ml lapte (cu zahăr 5%)

77. **Lactosan**

Lactosan pulbere 135 g (30 măsuri de 4,5 g, din ambalaj), apă (mucilagiu de orez 3%) 900 ml, zahăr 50-70 g.

Lactosanul este tot un lapte de vacă integral. Modul de preparare este acelaşi ca al laptelui praf.

Calorii: 87/100 ml lapte (cu zahăr 5%)

78. **Urdă preparată cu calciu lactic dietetic**

Lapte praf 75 g, apă 425 ml (500 ml lapte vacă), calciu lactic dietetic 4-5 pastile.

Se dizolvă laptele praf în apă fierbinte şi se obţin 500 ml lapte (sau se încălzesc 500 ml lapte de vacă). Când laptele este fierbinte se adaugă pastilele de calciu lactic dietetic. Din acel moment, se lasă să mai fiarbă lichidul (atenție!) numai 1 min. Se lasă să se răcească 30 min şi apoi se strecoară brânza obținută prin tifon, pentru a o separa de zer.

Are aceeaşi valoare nutritivă şi aceleaşi întrebuințări ca brânza de vaci.

79. **Iaurt (1 kg)**

Lapte 1 kg, maia de iaurt din ajun o lingură

Laptele se fierbe, apoi se lasă să se răcească până la 45°C, când se însămânțează cu maiaua de iaurt din ajun, care este împrăştiată în lapte. Se ține apoi la temperatura de 40-45°C cam 4-5 ore (până la coagulare parțială), după care este lăsat la temperatura obişnuită, ca să-şi termine fermentația.

Este mai bine să fie consumat după 12 ore.

Calorii: 50/porție (100 g)

80. Brânză de vaci din lapte nefiert

Lapte nefiert 1 l.

Se pune laptele nefiert la prins la o temperatură de 17-20°C. După ce s-a prins, laptele se pune pe marginea plitei pentru a-i grăbi coagularea şi apoi se strecoară printr-un tifon, pentru a se separa brânza de zer.

Dintr-un kilogram de lapte rezultă 100-140 g brânză de vaci.

Calorii: 100/100 g

81. **Brânză de vaci din lapte fiert**

Lapte 1 l, iaurt 30 g (2 linguri)

Laptele, fiert şi răcit la 37°C, se însămânțează cu iaurt, se amestecă şi se pune la prins într-o oală smălțuită. După aceea, se pune la foc slab într-un alt vas cu apă fierbinte, pentru a se forma cheaguri mari. Se strecoară printr-un tifon şi se lasă la scurs.

Calorii: 100/100 g

82. **Brânză de vaci preparată cu calciu lactic dietetic**

Lapte 1 l, calciu lactic dietetic 7-8 tablete

În laptele fierbinte se pun tabletele de calciu lactic, pisate şi dizolvate anterior într-o cantitate mai mică de lapte. Se lasă să se răcească şi, după ce s-a produs coagularea, se strecoară prin tifon.

Calorii: 100/100 g

83. **Brânză de vaci preparată cu zeamă de lămâie**

Lapte 500 ml, zeamă de lămâie 6-8 lingurițe.

în laptele fierbinte se adaugă sucul de lămâie. Se lasă să se răcească şi se strecoară prin tifon.

Calorii: 100/100 g

84. **Brânză de vaci preparată cu cheag**

Lapte 1 l, cheag 2 lingurițe.

Se fierbe laptele, apoi se lasă să se răcească la 30-40°C, când se adaugă cheagul. Se lasă 12 ore la

temperatura camerei, apoi se toarnă într-un tifon şi se lasă la scurs.

Calorii: 100/100 g

85. Lapte prins sau lapte bătut

Lapte 1 l.

Laptele nefiert se pune la prins într-un vas smălțuit. Când s-a prins (după 24 ore de menținere la temperatura camerei) se poate ridica smântână, apoi laptele se bate bine cu telul.

Se poate pregăti şi din lapte fiert, însămânțat cu iaurt.

Calorii: 65/100 ml

86. **Cremă de brânză de vaci** (3 porții x 50 g)

Brânză de vaci 100 g, lapte 30 ml, zahăr 20 g, zahăr vanilat 1/4 plic, coajă de lămâie, sare 3-4 g.

Brânza, trecută prin sită, se amestecă cu zahărul, laptele, vanilia, coaja de lămâie şi sarea. Se bate cu telul, până se obține o pastă fină, cu care se ung tartinele.

Calorii: 65/porție

87. **Brânză de vaci ca umplutură pentru roşii** (3 porții x **1**50 g)

Roşii 500 g (3 roşii mari), brânză de vaci 100 g, gris 5 g, lapte 25 ml, ou 1/2 buc, mărar 10 g, sare 5 g.

Se spală roşiile, se taie un capac şi se scobesc. Se amestecă brânza de vaci cu gălbenuşul, grisul fiert, laptele, albuşul bătut spumă, mărarul tocat şi sarea. Cu acest amestec se umplu roşiile. Dacă roşiile se servesc crude, oul se adaugă fiert tare şi tocat mărunt. Dacă oul se adaugă crud, roşiile umplute se coc la cuptor 10 min.

Calorii: 95/porție

88. **Pateu din brânză** (3 porții x 100 g)

Brânză de vaci (telemea desărată sau caşcaval) 150 g, unt 10 g, puțin chimen, ouă 2 buc.

Brânza, bine stoarsă (telemeaua sau caşcavalul se rad) se amestecă cu gălbenuşurile, apoi cu albuşurile bătute spumă şi cu chimenul pisat. Se tapetează cu hârtie o formă unsă cu unt, în care se răstoarnă compoziția şi se coace la foc potrivit. Se poate consuma cu salată de roşii.

Calorii: 125-175 (cu caşcaval/porție

89. **Brânză de vaci cu lapte** (2 porții x 130 g)

Brânză de vaci 100 g, lapte 150 ml, zahăr 15 g, stafide 5 **g.**

Brânza de vaci se trece prin sită, se diluează cu 50 ml lapte, se amestecă cu zahărul şi stafidele spălate în apă fiartă. Se serveşte după ce se adaugă restul de lapte. Stafidele se adaugă doar pentru copiii mai mari de un an.

Calorii: 130/porție

90. **Chisel de lapte** (6 porții x 200)

Lapte 1,2 l, zahăr 90 g, făină de cartofi (amidon) 30 g, gălbenuş de ou 1 buc.

Se fierbe laptele cu 30 g zahăr. Se dizolvă amidonul în puțin lapte rece şi se pune apoi în laptele clocotit, ținându-l la foc moale, până ce dă din nou în clocot. Se freacă gălbenuşul cu 60 g zahăr şi se toarnă peste el chiselul călduț.

Calorii: 220/porție

91. **Spumă de gris cu lapte** (1 porție x 200 g)

Lapte 200 ml, gris 15 g, zahăr 15 g, zahăr vanilat 1/4 plic.

Când clocoteşte laptele se adaugă grisul „în ploaie", amestecând continuu cu telul, timp de 4-5 min. Se adaugă zahărul şi se ia compoziția de pe foc. Se amestecă cu zahărul vanilat şi se bate în continuare cu telul, până când spuma se umflă şi se albeşte.

Calorii: 245/porție

92. **Papanaşi cu brânză de vaci** (4 porții x 80 g)
Brânză de vaci 200 g, ou 1 buc, sare 4-6 g, gris 30 g, unt 10 g, smântână 40 g, zahăr 20 g, apă.

Brânza de vaci trecută prin sită se amestecă cu grisul, sarea şi oul. Se ia cu lingura din amestec, se pun papanaşii în apa care clocoteşte şi se fierb 10 min într-un vas acoperit. Se scot papanaşii din apă cu o paletă găurită şi, când sunt fierbinți, se adaugă untul şi apoi smântână frecată cu zahăr.

Calorii: 160/porție

93. **Rulouri cu brânză de vaci** (10 porții x 50 g)
Brânză de vaci 150 g, unt (margarina) 150 g, făină 150 g, zahăr 40 g, sare 10 g, bicarbonat de sodiu un vârf de linguriță.

Se face un aluat din ingredientele de mai sus (afară de brânza de vaci), se frământă, se întinde o foaie ca de tăiței, se taie dreptunghiuri peste care se pune brânza de vaci, apoi se răsucesc, formându-se rulouri. Se coc la foc potrivit.

Calorii: 200/porție

94. **Fiertură de lapte cu făină de grâu rumenită, făină de orez sau făină de biscuiți** (1 porție = 200 g)
Lapte 200 ml, apă 50 ml, zahăr 10 g, făină rumenită sau făină de orez 5 g.

Se pun la fiert 200 ml lapte la care se adaugă 50 ml apă (care se va pierde prin evaporare) şi zahărul. Făina rumenită (sau făina de orez) se diluează în puțin lapte rece, se toarnă peste laptele fierbinte şi se continuă fierberea 10 minute, amestecând tot timpul pentru a nu se forma cocoloaşe. Se răceşte vasul în alt vas cu apă rece, continuând amestecarea, ca să nu prindă pojghiță.

Făina rumenită se prepară din făină albă (3-4 linguri) care se pune proaspăt cernută, într-o cratiță curată şi uscată şi se ține pe foc slab, amestecând cu o lingură de lemn curată, până când capătă o culoare galben-ruginie. Se răstoarnă pe o coală de hârtie curată şi se lasă să se răcorească. Se poate prepara pentru mai multe zile şi se păstrează într-un borcan cu capac. O linguriță = 3-4 g.

La copiii mai mari de 4-5 luni, în loc de făină se poate folosi făină de biscuiți, obținută prin presarea biscuiților simpli (cei mai ieftini) din comerț, care nu au adaosuri de grăsime şi creme. Nu este necesar să fie cernuți, căci prin înmuiere se desfac foarte uşor.

Calorii: 185/porție

PREPARATE DIN OUĂ

95. **Ouă fierte moi**

Există trei posibilități de a fierbe un ou moale:

- se pun ouăle la fiert în apă rece. Când apa începe să fiarbă, se ia vasul de pe foc şi se lasă ouăle în apa fierbinte încă 2-3 minute;
- se pun ouăle în apă clocotindă şi se lasă să fiarbă încă 3 minute şi jumătate (pentru un albuş mai moale) sau 5 minute (pentru un albuş mai închegat);
- când apa dă în clocot se adaugă ouăle şi se ia vasul de pe foc, lăsându-l acoperit 6-8 minute.

Pentru a întrerupe coagularea, ouăle fierbinți sunt puse sub un jet de apă rece. In acest caz, se pot coji

mai uşor. *Ouăle fierte moi nu se dau copiilor sub un an.*

Calorii: 80/ou

96. **Ouă moi cu legume** (1 porție = 130-140 g)
Ou fiert moale 1 buc, sote (piure) de legume 100 g, sare 1 g, unt 5 g.

Oul fiert moale se sărează şi se serveşte cu soteuri sau pireuri de legume (rețele nr. 203, 204, 194) şi cu unt proaspăt.

Calorii: 220/porție

97. **Ouă moi cu şuncă la cuptor** (1 porție = 90-1 OOg)
Ou fiert moale 1 buc, şuncă slabă 30 g (o felie), smântână 5 g, unt 5 g, sare 1-2 g.

Se unge o tăviță cu unt. Oul fiert moale, decojit, se înfăşoară în felia de şuncă şi se adaugă smântână şi sare. Se ține la cuptor 12 minute. în loc de şuncă se poate folosi parizer.

Calorii: aprox. 220/porție

98. Ouă cleioase

Ouăle cleioase au albuşul bine închegat, iar gălbenuşul numai pe jumătate fiert. Pentru prepararea lor se folosesc aceleaşi metode ca şi pentru ouăle moi, numai că durata fierberii se prelungeşte cu aproximativ 1 minut.

Se pot servi simple, cu puțină sare sau cu diferite sosuri calde: sos alb (rețetele nr. 45, 46), sos Bechamel (rețeta nr. 48) sau cu sos de roşii (rețeta nr. 53).

Calorii: 80/ou.

99. **Ouă fierte tari**

Oul se fierbe aproximativ 10 minute (nu mai mult). După ce ouăle au fiert, se țin câteva secunde în apă rece, pentru a se putea coji mai uşor.

Gălbenuşul de ou fiert tare se dă copiilor de la vârsta de 5 luni. între 1-3 ani oul fiert se dă întreg, cu salate de zarzavat (vezi capitolul salate), cu zeamă de lămâie şi puțin ulei. Ele pot fi tăiate în felii.

Calorii: 70/gălbenuş

100. **Ochiuri româneşti (în apă)**
Ou 1 buc, oțet 5 ml, unt 5 g, sare 1 g.

Se pune conținutul oului în apă clocotită, în care s-a adăugat o linguriță de oțet şi se lasă până când albuşul se coagulează. Se scoate cu lingura de spumă pe o farfurie întinsă, caldă. Deasupra se pune untul topit proaspăt şi se presară sarea.

Calorii: 110/porție

101. **Ochiuri cu smântână I** (5 porții x 90 g)
Ouă 5 buc, smântână 100 g, sare 5 g.

Se varsă smântână într-o tigaie şi se dă la foc foarte domol. La primul clocot se sparg ouăle şi se pun peste smântână, lăsându-se pe foc până se prinde albuşul. Se sărează şi se servesc calde.

Calorii: 120/porție

102. **Ochiuri cu smântână II** (5 porții x 9C g)
Ouă 5 **buc, smântână 150 g, sare 5 g.**

Se separă albuşurile de gălbenuşuri, cu multă grijă, pentru ca acestea din urmă să nu se spargă. Se bat albuşurile bine şi se varsă într-un vas uns cu unt. Se adaugă smântână şi deasupra gălbenuşurile. Se dau la cuptor 10 min, apoi se sărează şi se servesc calde.

Calorii: 175/porție

103. **Ouă cu smântână III** (6 porții x 90-100 g)
Ouă 6 buc, unt 50 g, făină 10-15 g (o lingură), smântână 150 g, sare 6 g, pătrunjel verde 20 g.

Se înfierbântă într-o cratiță untul, se pun făina, sarea şi pătrunjelul tocat mărunt. Se amestecă continuu, să nu facă cocoloaşe, până când făina este bine fiartă. Se adaugă apoi smântână şi ouăle fierte tari, decojite, întregi. Se lasă să se înfierbânte bine, apoi se serveşte.

Calorii: 205/porție

104. **Omletă dietetică** (2 porții x 70-80 g) **Ouă 2 buc, lapte 100 ml, unt 5 g, sare 2 g.**

Se bate conținutul ouălor cu furculița, se amestecă cu laptele şi sarea. Această compoziție se răstoarnă într-un vas cu unt şi se pune să fiarbă la foc mic, la bain-marie, până când omleta se încheagă.

Calorii: 130/porție

105. **Omletă la aburi** (o porție: 140 g) **Ou 1 buc, lapte 100 ml, unt** 5 g, **sare 1** g.

Se bate oul cu lapte şi sarea şi se pune compoziția într-o cratiță sau o formă unsă cu unt. Dacă se adună deasupra spumă, se lasă să stea 10 min până când aceasta dispare. Apoi se aşază forma cu omleta într-un vas cu apă caldă, care se acoperă cu un capac. Se pune la foc slab, ca să fiarbă încet 15-20 min, până când se încheagă compoziția. Se ia de pe foc, se mai lasă să stea 5 min, apoi se răstoarnă pe o farfurie.

Calorii: 160/porție

106. **Omletă umplută cu salată de legume** (2 porții x 200 g)
Ouă 2 buc, lapte 100 ml, ulei 15 ml, morcovi 100 g, albitură 50 g, dovlecei 50 g, mazăre 50 g, sare 2-3 g.

Omletă se prepară ca la fel ca în rețeta nr. 104, dar se adaugă legumele care au fiert în supă, tăiate cubulețe mici.

Calorii: 21 O/porție

107. **Omletă cu mere** (4 porții x 200 g)
Mere 500 g, făină 50 g, ouă 4 buc, zahăr vanilat 1 plic, lapte 100 ml, unt 20 g, sare 5 g.

Se face un aluat din făină, ouă, zahăr vanilat, lapte şi sare. O parte din compoziție se toarnă într-o tigaie unsă şi se adaugă merele curățate şi tăiate în bucățele, înmuiate în unt, apoi se toarnă deasupra restul compoziției şi se dă o jumătate de oră la cuptor.

Calorii: 260/porție

108. **Omletă cu spanac sau cu ştevie (2** porții **x 120 g)**
Spanac (ştevie) 200 g, unt 10 g, ouă 2 buc, sare 2-3 g.

Spanacul (ştevia) se curăță, se spală şi se toacă mare, după care se pune în apă clocotită şi sărată. Se fierbe, apoi se scurge bine. Se pune unt, se încălzeşte din nou şi se adaugă ouăle bătute, după care se pune la foc potrivit, până când se încheagă.

Calorii: 160/porție

109. **Omletă cu mărar** (5 porții x 60 g)

Ouă 5 **buc, unt (margarina) 50 g, mărar 20 g, sare** 5 **g.**

La ouăle bine bătute, se adaugă sarea şi mărarul tocat şi se amestecă bine, apoi se prăjeşte omleta în unt (margarina).

Calorii: 155/porție

110. **Omletă cu roşii** (6 porții x 100 g)

Ouă 6 buc, roşii 200 g, caşcaval (telemea desărată) 150 g, unt (margarina sau ulei) 50 g, sare 6 g.

Din cele 6 ouă se face o omletă obişnuită. Se răstoarnă pe o farfurie şi se pun pe ea felii de roşii. Se rulează şi se dă la cuptor 15 min. Se serveşte cu caşcaval ras (brânză) deasupra.

Calorii: 215/porție

111. **Omletă economică** (6 porții x 150 g)

Ouă 6 buc, cartofi 250 g, macaroane 50 g, brânză desărată rasă (brânză de vaci bine scursă) 100 g, unt 30 g, sare 6 g, suc de roşii 250 ml.

Se face un piure din cartofi, iar macaroanele se fierb şi se lasă să se răcească. Se bat bine ouăle, se amestecă cu piureul de cartofi, cu macaroanele, cu brânza şi cu sarea. Se răstoarnă compoziția într-o cratiță în care se află untul (margarina sau uleiul) încins. Se lasă să se închege şi apoi se dă la cuptor 10 min. Când se serveşte se adaugă sucul de roşii.

*Calorii: 2*10-23O/porție

112. Omletă cu franzelă (5 porții x 60-70 g)

Ouă 5 buc, miezul de la o franzelă, unt (margarina) 30 g, sare 5 g, lapte 50 ml.

Miezul de la felia de franzelă se înmoaie în lapte şi apoi se bate împreună cu ouăle, untul şi sarea; compoziția se coace ca orice omletă.

Calorii: 140/porții

113. **Omletă cu cartofi** (4 porții x 150 g)

Cartofi 500 g, ouă 4 buc, unt 20 g, sare 5 g, mărar 10 g.

Se curăță cartofii cruzi, se spală şi se rad pe răzătoarea cu găuri mici. Se adaugă ouăle, bine bătute, sarea şi mărarul. Se amestecă totul şi se răstoarnă într-un vas cu untul încins. Când omleta s-a rumenit pe o parte, se întoarce cu un cuțit şi se rumeneşte şi pe partea cealaltă. Se serveşte fierbinte, eventual cu salată verde.

Calorii: 225/porție

114. **Omletă sufleu „Nora"** (2 porții x 120 g)

Ouă 2 buc, făină 25 g, lapte 100 ml, sare 2-3 g, unt (margarina sau ulei) 20 g.

Se freacă gălbenuşurile cu făina. Se adaugă laptele, sarea şi, la sfârşit, albuşurile bătute spumă. într-o tavă (tigaie) se încinge untul (margarina sau uleiul), în care se toarnă compoziția şi se pune 10 min în cuptorul dinainte încins.

Se poate servi cu orice garnitură de legume.

Calorii: 210/porție

115. **Jumări de ou** (1 porție = 40-60 g)

Ou 1 buc, unt (margarina) 10 g, sare 1 g, eventual smântână 10 g sau lapte 20 ml.

Se încinge untul (margarina) într-o tigaie, în care se varsă ouăle şi se amestecă încet cu furculița, până se încheagă. Focul trebuie să fie mic. Se iau de pe foc şi se poate adăuga smântână sau lapte. Jumările se

pot prepara şi la bain-marie.

Calorii: 155-175/porție

116. **Jumări de ouă cu ficat de pasăre** (5 porții x 70-80 g)

Ouă 5 **buc, ficat de pasăre 1-2 buc, smântână 50 g, unt 20 g, sare 5 g, supă de carne 20-30 ml.**

Se prăjesc ouăle în unt. Când încep să se prindă, se adaugă ficatul, fiert şi tăiat în felii foarte subțiri şi, treptat, se varsă smântână, amestecând mereu. La sfârşit, se pun sarea şi zeama de carne.

Se servesc calde.

Calorii: aprox. 160/porție

117. **Jumări de ou cu ardei graşi şi roşii** (6 porții x 100 g)

Ardei graşi 1-2 bucăți, roşii 200 g, caşcaval (telemea desărată) 50 g, ouă 6 buc, sare 6 g, unt (margarina) 30 g.

Ardeii graşi şi roşiile spălate şi tăiate în bucăți şi se fierb 20 min. La sfârşit se adaugă caşcavalul (telemeaua) ras. Din ouă, unt şi sare se prepară jumările, după rețeta obişnuită. Când sunt aproape gata, se adaugă legumele, amestecând mereu. Se servesc calde.

Calorii: aprox. 140/porție

118. **Jumări de ou cu spanac** (6 porții x 150 g)

Ouă 6 buc, spanac 500 g, unt (margarina) 75 g, făină 50 g, lapte 200 ml, telemea rasă (brânză de vaci) 100 g, sare 6 g.

Se fierbe spanacul în apă clocotită cu sare, apoi se strecoară bine. Se prepară un sos alb mai gros, cu 50 g unt, 50 g făină, 2 gălbenuşuri şi lapte, se adaugă sarea. Se amestecă sosul cu spanacul fiert, apoi se adaugă şi 2 albuşuri, bătute spumă. Se dă compoziției o formă de ruladă, care se înveleşte şi se pune la cuptor, la foc domol, timp de 10 min. în acest timp, se prepară jumările din restul de ouă şi unt şi se adaugă jumătate din brânză. Se îmbracă spanacul cu jumările, se pune deasupra restul de brânză şi se dă la cuptor, încă 5 minute.

Calorii: 280/porție

119. **Cuiburi cu ouă** (6 porții x 160 g)

Lapte 500 ml, apă 500 ml, mălai 100 g, sare 5 g, unt 25 g, ouă 6 buc, smântână 50 g.

Se faceo mămăliguță pripită (rețetele nr. 279, 280) în laptele îndoit cu apă. Se încorporează în ea 15 g de unt (margarina), iar cu restul se unge o formă, în care se toarnă mămăliga. Cu o lingură de lemn, se fac 6 cuiburi în mămăligă şi se sparge înăuntrul fiecăruia câte un ou. Se pun în cuptor, la foc potrivit, până când se încheagă albuşurile. Când se servesc, se pun sarea şi apoi, smântână.

Calorii: aprox. 280/porție

120. **Ruladă de ou cu carne fiartă** (2 porții x 130 g)

Carne 150 g, ou 1 buc, unt 15 g, făină 15 g, lapte 30 ml, smântână 25 g, sare 2-3 g.

Se freacă gălbenuşul cu untul şi sarea. Separat, se bate albuşul spumă. Peste gălbenuşul frecat se adaugă alternativ făina şi spuma de albuş. Se amestecă şi se coace compoziția într-o tavă tapetată cu făină. Când este gata, se răstoarnă pe un şervet ud. Separat se fierb carnea şi se trece prin maşina de tocat. Se freacă apoi cu lapte, până când se transformă într-o pastă care se întinde cu un cuțit lat peste omletă. Se rulează totul în şervet. Rulada astfel pregătită se taie în felii şi se serveşte cu smântână. In loc de lapte, carnea poate fi frecată cu sos de roşii.

Calorii: 250/porție

121. **Pastă de ou** (3 porții x 40 g)
Ouă 2 buc, unt 10 g, sare 1-2 g.

Se fierb ouăle 5 minute în apă clocotită. Se lasă să se răcească, se curăță de coajă, se toacă cu un cuțit, se zdrobesc cu o furculiță, se sărează şi se freacă cu untul, până se obține o pastă, cu care se ung tartinele.

Calorii: 60/porție

Se mai pot adăuga: caş, urdă, brânză de vaci sau telemea desărată.

122. **Şodou** (1 porție x 200 g)
Gălbenuş de ou 1 buc, lapte 150 ml, zahăr 15 g.

Se freacă gălbenuşul cu zahărul şi se adaugă laptele călduț (după ce a fost fiert şi lăsat să se răcorească). Se bate bine. După gust se pot adăuga zahăr vanilat, coajă rasă de lămâie etc.

Calorii: 230/porție

BUDINCI

Budincile sunt preparate din legume, carne, ouă, paste făinoase, aluaturi, produse lactate etc, „legate" cu ouă, sos alb sau sos de roşii.
Budincile nedulci („picante") se servesc, de regulă, ca mâncare de bază (felul II la prânz sau felul I la cină), iar budincile dulci se servesc ca desert.

BUDINCI NEDULCI („PICANTE")

123. **Budincă de pâine sau papară** (10 porții x 120 g)
Pâine albă Vi buc, ouă 3 buc, brânză telemea 300 g, lapte 300 ml, unt 30 g.

Într-un castron se bat ouăle cu laptele şi în acest amestec se pune să se înmoaie pâinea tăiată felii. Când feliile sunt bine îmbibate, se aşază un strat pe fundul unei forme unse cu unt, deasupra se presară brânză rasă, apoi se pune iar un strat de felii de pâine. Dacă a mai rămas lapte cu ouă, se toarnă deasupra, se presară cu puțină brânză şi se pune la cuptor, la foc potrivit 20 min, ca să se rumenească frumos. Se serveşte fierbinte.

Calorii: 220/porție

124. **Budincă de franzelă cu brânză** (4 porții x 120 g) **Pâine albă 150 g, brânză de vaci sau telemea desărată 80 g, lapte 200 ml, ou 1 buc, unt 10 g, verdeață 10 g, sos de roşii dietetic 60-80 ml, zahăr 20 g, făină 6 g.**

Se taie pâinea în felii şi se înmoaie într-un amestec făcut din lapte, ou şi zahăr. Se tapetează o tavă cu făină, se aşază alternând un strat de pâine înmuiată şi un strat de pastă amestecată cu verdeața tocată. Se toarnă restul amestecului în care s-a înmuiat pâine peste budincă. Se adaugă untul şi se coace la cuptor. Se poate servi cu sos de roşii (rețeta nr. 53, 55), sau smântână (15 g)

Calorii: 220-250/porție

În budincă se mai pot adăuga ciocolată (10 g), cacao (5 g), stafide (5 g) sau coajă de lămâie (5 g).

125. **Budincă de fidea cu brânză de vaci** (4 porții x 130 g)
Brânză de vaci 100 g, fidea 80 g, unt 10 g, zahăr 10 g, ou 1 buc, sare 4 g.

Fideaua se fierbe în apă clocotindă cu 1 g sare. Se lasă apoi o oră în apă rece, se strecoară, se scurge bine şi se amestecă cu brânza de vaci, cu 1/2 linguriță de unt frecat cu zahăr, cu 1 g sare şi cu albuşul bătut

spumă. Se tapetează o formă unsă, în care se răstoarnă compoziția şi se fierbe într-un vas acoperit cu capac, aşezat într-o baie cu apă fierbinte. După fierbere, se lasă la răcit pe masă, 10 min, ca să se poată răsturna întreagă pe farfurie. Se pot adăuga 30-40 ml sos de roşii (rețeta nr. 53, 55).

Calorii: 140/porție

126. **Budincă Moli** (2 porții x 150 g)

Făină de biscuiți (orez) 80 g, zahăr 40 g, făină (pesmet) 20 g, ou 1 buc, sare 1 g, unt 5 g, bicarbonat de sodiu 0,5 g, lapte 100 ml.

Făina de biscuiți sau de orez (sau 80 g orez fiert în apă o oră şi trecut prin sită) şi 30 g zahăr se freacă cu un gălbenuş şi se amestecă apoi cu făina de pesmet, după care se adaugă albuşul bătut spumă, sarea şi bicarbonatul de sodiu. Compoziția se pune într-o formă unsă cu unt şi tapetată cu făină de pesmet şi se fierbe la bain-marie o jumătate de oră. Se serveşte cu laptele îndulcit cu restul de 10 g zahăr.

Calorii: 360/porție

127. **Budincă de făinoase cu lapte** (4 porții x 180 g)

Făină (fidea, macaroane sau tăiței) 100 g, unt 20 g, zahăr 20 g, brânză de vaci 160 g, ou 1 buc, lapte 80 g, pesmet 6 g.

Se fierbe făinosul în 50 ml apă obținând o concentrație de 10% şi se scurge apa. După ce s-a răcit puțin, se adaugă laptele cald, apoi se amestecă cu untul, zahărul şi brânza de vaci. Budinca se leagă cu 1 gălbenuş, apoi se fierbe la bain-mărie sau se coace în cuptor, într-o formă unsă cu unt şi tapetată cu pesmet, până se rumeneşte (fiind acoperită cu o hârtie unsă cu unt).

Budinca se poate parfuma cu vanilie, coajă de lămâie (portocală) sau se încorporează în ea diferite fructe. Se poate servi şi cu zahăr ars. Pentru copiii mai mici, compoziția trebuie să fie mai subțire (se măreşte cantitatea de lapte la 60 sau chiar 80 ml).

Calorii: 220/porție

128. **Budincă de tăiței cu lapte** (4 porții x 150 g)

Făină 100 g, **ou** 2 **buc, unt** 20 g, **zahăr** 20 g, sare 2 g, **lapte 300 ml.**

Din făina cernută, se face un aluat pentru tăiței: se pune pe o scândură, se face la mijloc o gaură în care se sparge un ou, se adaugă jumătate din unt şi sarea. Se amestecă această compoziție, se întinde o foaie subțire care se lasă să se usuce, apoi se taie mărunt şi se pune la fiert în laptele clocotind, timp de 10 minute. Se lasă să se răcească, se adaugă zahărul, restul de unt şi 1 gălbenuş de ou, după care se coace la cuptor sau în bain-marie, într-o formă unsă.

Calorii: 235/porție

129. **Budincă de biscuiți** (6 porții x 150 g)

Biscuiți 150 g, lapte 500 ml, zahăr 60 g, vanilie 5 g (zahăr vanilat 1 plic), ouă 4 buc, unt 10 g, eventual cacao 20 g, sos caramel 100 ml sau suc de fructe 100 ml.

Într-o formă cu pereții drepți, unsă, se pun biscuiți, aşezați în rânduri suprapuse încrucişat.

Separat se face crema de vanilie: se pun la foc laptele, zahărul şi vanilia, se înfierbântă ca să se topească zahărul, dar fără să fiarbă. într-un castron se amestecă 2 ouă întregi şi 2 gălbenuşuri, fără a fi bătute spumă, apoi se toarnă laptele peste ouă, amestecând continuu, după care se strecoară şi se toarnă câte puțin peste biscuiții din formă. Se lasă să stea 10 min, apoi se acoperă şi se pune să fiarbă 40 minute la bain-marie, în cuptor. Când este rumenită, se scoate, se lasă 10 min, apoi se răstoarnă şi se serveşte caldă, eventual cu cacao, care se adaugă în lapte, cu sos caramel (rețeta nr. 75) sau cu sirop de fructe.

Calorii: 250/porție (fără cacao)

130. **Budincă de gris opărită** (6 porții x 150 g)

Ouă 3 buc, gris 60 g, zahăr 80 g, lapte 500 ml, zahăr vanilat 1/2 plic, sare 3 g, sirop de fructe 50 g (frişca 60 g), unt 10 g.

Se freacă gălbenuşurile cu trei linguri de zahăr până când compoziţia se albeşte; se toarnă grisul „în ploaie", se adaugă albuşurile bătute spumă şi sarea. Compoziţia, pusă într-o formă unsă cu unt şi presărată cu gris, se introduce în cuptor, la foc slab, pentru 20-30 minute, până se desprinde de marginea formei. între timp, se fierbe laptele cu restul de zahăr şi zahărul vanilat şi se toarnă peste budinca scoasă din cuptor. Se aşteaptă până când laptele este absorbit, apoi se răstoarnă pe o farfurie şi se garniseşte cu sirop de fructe sau cu frişca.

Calorii: 210-235/porţie

131. **Budincă de macaroane cu carne şi sos de roşii** (4 porţii x 150 g). **Macaroane 80 g, carne slabă 200 g, lapte 60 ml, ulei 40 ml, ou 1 buc, sos de roşii 80-120 g, verdeaţă 20 g, făină 8 g, sare 4-8 g.**

Se fierb macaroanele în apă (de cel puţin 4 ori volumul lor). Se limpezesc în apă rece, în care se lasă cam o oră, apoi se scurg bine.

Carnea se trece prin maşina de tocat, se adaugă sarea, uleiul şi verdeaţa tocată fin. Se înăbuşă până când nu mai rămâne lichid. Intr-o tavă pudrată cu făină, se aşază macaroanele amestecate cu o parte din gălbenuş, alternând un rând de macaroane cu unul de carne înăbuşită. Stratul de macaroane de deasupra se unge cu restul de gălbenuş.

Vasul se aşază la cuptor, eventual în bain-marie, şi se coace 1/2 oră. Când se serveşte, se adaugă sos de roşii (vezi reţetele nr. 53, 55).

Calorii: 220/porţie

132. **Budincă de macaroane cu brânză şi sos de roşii** (6 porţii x 150 g) **Macaroane 120** g, **caşcaval sau telemea 200** g, **unt** 75 g, **ouă 2 buc, sos de roşii 200 ml, sare** 5 **g.**

Macaroanele fierte în apă cu sare şi scurse se amestecă cu untul, cu brânza sau caşcaval ras şi cu ouăle crude. Se aşază compoziţia într-o formă unsă cu puţin unt şi se dă la cuptor, unde se lasă până se rumeneşte.

Se servesc cu sos de roşii (reţetele nr. 53, 55). Pentru copiii mai mici se serveşte fără sos de roşii.

Calorii: 190/porţie

133. **Budincă de macaroane cu carne sau şuncă şi sos de roşii** (6 porţii x 150 g) **Macaroane 120 g, şuncă 200 g (carne 300 g), unt 75 g, ouă 2 buc, sos de roşii 20 ml, sare** 5 **g.**

Se prepară la fel ca budinca cu brânză, numai că amestecul se face cu şuncă tăiată foarte mărunt sau cu 300 g carne fiartă şi apoi tocată, după care se coace la cuptor în tavă. Se serveşte cu sos de roşii (reţeta nr. 53, 55).

Calorii: 180/porţie

134. Budincă de orez cu carne (4 porţii x 120 g)

Orez 100 g, carne 200 g, ouă 1 buc, unt 20 g, sare 4 g, morcov 100 g, albitură 60 g, verdeaţă 8-12 g.

Se prepară o supă din morcov şi albitură. în supa limpede, strecurată, se fierbe orezul. Se dă carnea de două ori prin maşina de tocat, se amestecă cu orezul fiert, $^{1}/2$ din cantitatea de unt, morcovul fiert, dat pe răzătoare şi cu sarea. Când compoziţia este bine răcită, se adaugă albuşul bătut spumă. Se toarnă budinca într-o formă unsă cu restul de unt şi se coace la cuptor în bain-marie. Când se serveşte, se poate adăuga suc de roşii.

Calorii: 210/porţie

135. **Budincă de orez cu mere** (10 porţii x 150 g)

Orez cu lapte 1 kg, unt 30 g, ouă 3 buc, mere 1 kg, zahăr 100 g.

Orezul cu lapte (rețeta nr. 266) se amestecă cu 20 g unt, cu gălbenuşurile şi cu albuşurile bătute spumă. Merele se curăță, se taie felii mici (sau se rad pe răzătoarea mare) şi se țin în zahăr 1 oră. într-un vas uns cu restul de unt se aşază alternativ un rând de orez şi un rând de mere, apoi se dă la cuptor.

Calorii: 290/porție

136. **Budincă de tăiței cu carne** (6 porții x 180 g)

Tăiței cu ou 150 g, ouă 2 buc, smântână 40 g, carne de vită 200 g, ulei 20 ml, verdeață 10 g, sare 4-5 g, făină 5 g.

Tăițeii fierți în apă cu sare, se clătesc în apă rece şi se scurg bine. Se amestecă cu gălbenuşurile de ou, cu 1/2 din smântână şi cu albuşurile bătute spumă. Carnea se pune la fiert în apă rece, se trece apoi de două ori prin maşina de tocat şi se amestecă cu uleiul, verdeața tocată mărunt şi cu sarea.

Într-o tavă neunsă, dar pudrată cu făină, se aşază un strat de tăiței, unul de carne şi încă unul de tăiței. Se coace la cuptor 30-40 min. înainte de a se servi se adaugă şi restul de smântână.

Calorii: 210/porție

137. **Budincă de tăiței cu brânză** (6 porții x 180 g)

Tăiței cu ou 150 g, ouă 2 buc, smântână 40 g, brânză de vaci 200 g, verdeață 10 g, sare 4-5 g, făină 5 g.

Se prepară la fel ca budinca de tăiței cu carne (rețeta nr. 136) înlocuind carnea cu brânză de vaci, care se amestecă cu tăițeii fierți, cu smântână, gălbenuşurile, sarea şi, la sfârşit, cu albuşurile bătute spumă; apoi se dă la cuptor 30 min.

Calorii: 175/porție

138. **Budincă de caşcaval** (8 porții x 100 g)

Caşcaval 200 g, unt (margarina) 100 g, ouă 3 buc, făină 25 g, lapte 100 ml, sare 5-6 g, sos de roşii 200 g.

Se desface făina în puțin lapte rece, se adaugă restul de lapte cald şi se fierbe la foc mic, amestecând mereu, ca să nu se prindă. Când a căpătat consistența unui sos alb, se ia vasul de pe foc şi se adaugă untul (margarina). După ce amestecul s-a răcit, re pun caşcavalul ras şi gălbenuşurile, se amestecă şi apoi se sărează. Se adaugă albuşurile bătute spumă, amestecând uşor, de jos în sus. Compoziția se toarnă într-o formă unsă cu unt (margarina), se acoperă şi apoi se fierbe în bain-marie, o oră. Se răstoarnă budinca pe o farfurie şi se serveşte imediat, de preferință cu sos de roşii (vezi rețeta nr. 53, 55).

Calorii: 235/porție

139. **Budincă de smântână** (6 porții x 100 g)

Ouă 6 buc, zahăr 100 g, zahăr vanilat 1 plic, făină 200 g, smântână 80 g, sare 3-4 g, coajă de lămâie, unt 5 **g.**

Se freacă gălbenuşurile cu zahărul şi zahărul vanilat, apoi se adaugă făina, smântână, sarea, coaja de lămâie şi la sfârşit cele 6 albuşuri bătute spumă. Se unge o formă cu unt, se presară cu făină şi se toarnă în ea compoziția; se acoperă şi se coace în bain-marie timp de o oră.

Se răstoarnă budinca pe o farfurie şi se serveşte cu sos dulce, cum ar fi sosul caramel (vezi rețeta nr. 75).

Calorii: 200/porție

140. **Budincă de brânză de vaci I** (4 porții x 100 g)

Brânză de vaci proaspătă 250 g, ouă 1 buc, lapte 100 ml, făină 10 g, unt 10 g, zahăr 20 g.

Din lapte, făină (simplă sau rumenită) şi unt se prepară un sos alb dietetic. După ce s-a răcorit, se adaugă brânza de vaci pasată, gălbenuşul de ou frecat cu zahăr şi albuşul bătut spumă. Se coace la cuptor, în bain-marie, la foc iute, 15-20 min, într-o tavă unsă cu unt şi tapetată cu făină.

Calorii: 140/porție

141. **Budincă de brânză de vaci II** (2 porții x 100 g)
Brânză de vaci 150 g, zahăr 15 g, ouă 1 buc, zahăr vanilat 1/8 pachet, sare 2 g, unt 5 g, pesmet 5 g.

Se trece brânza prin sită. Se adaugă zahărul şi gălbenuşul, se amestecă bine, apoi se adaugă albuşul bătut spumă, amestecând uşor. Se coace în bain-marie, într-o formă unsă cu unt şi presărată cu pesmet.

Calorii: 1 70/porție

142. **Budincă de carne** (4 porții x 120 g)
Carne de vită 250 g, franzelă 30 g **(o felie), lapte 100 g, unt 50 g, ou 1 buc, sare 4-5 g.**

Carnea, fără grăsime, se trece de două ori prin maşina de tocat şi se sărează. Se înmoaie pâinea în lapte, se stoarce, se amestecă cu carnea şi apoi se adaugă gălbenuşul de ou. Separat, se freacă untul, care se amestecă cu carnea şi cu albuşul bătut spumă. Compoziția se fierbe o oră în bain-marie, într-un vas uns cu unt şi acoperit cu capac.

Calorii: 245/porție

143. **Budincă de spanac cu brânză sau carne** (4 porții x 120 g) **Spanac 500 g, unt 20 g, făină 20 g, brânză de vaci (sau carne de vită, tocată şi înăbuşită) 100 g, ou 1 buc, lapte 120 ml, sare 4 g.**

Spanacul, bine spălat, se fierbe, se scurge, se toacă şi se amestecă cu un sos alb din făină şi lapte. Apoi se amestecă cu gălbenuşul, 3 g unt, brânza (sau carnea), sarea şi albuşul bătut spumă.

Cu restul untului se unge o formă, în care se răstoarnă compoziția şi se pune la cuptor, în bain-marie. Suprafața budincii poate fi unsă cu puțin gălbenuş de ou. Se poate servi şi cu smântână (15 g).

Calorii: 170-185/porție

144. **Budincă de spanac cu orez** (2 porții x 120 g)
Spanac 200 g, **unt** 5 g, **făină** 5 g, **orez 15** g, **sare 1-2** g, **zeamă de lămâie 2-3 ml, lapte 100 ml, eventual zahăr 3 g, pesmet** 5 **g.**

Spanacul bine curățat şi spălat se pune la fiert, în puțină apă sărată. Când se înmoaie bine, se scurge, se toacă şi se trece prin sită. Separat, se fierbe orezul, până se înmoaie. Din lapte, unt şi făină se prepară un sos alb Bechamel (rețeta nr. 48), care se amestecă cu spanacul şi cu orezul. Se adaugă zeama de lămâie, sare, eventual zahăr. Compoziția se coace în bain-marie, 20-30 min, într-o formă unsă cu unt şi presărată cu pesmet.

Se recomandă copiilor mai mari de 9 luni.

Calorii: 140/porție

145. **Budincă de spanac cu pâine** (2 porții x 150-180 g) **Spanac 200 g, unt 10 g, smântână 15 g, miez de pâine 50 g, lapte 50 ml, eventual brânză de vaci 30-40 g, sare 1-2 g.**

Spanacul curățat şi spălat se fierbe, în puțină apă sărată. Când este bine înmuiat, se trece prin sită (se mixează). Miezul de pâine se înmoaie în lapte, se trece şi el prin sită şi se amestecă cu spanacui, apoi se adaugă untul şi smântână, frecate cu gălbenuşul de ou. Albuşul, bătut spumă, se introduce ultimul, o dată cu sarea. Compoziția se fierbe 15-20 min., în bain-marie, într-o formă unsă cu unt şi presărată cu puțină făină.

În compoziție se poate adăuga şi brânză de vaci, pasată.

Calorii: 215-235/porție

146. **Budincă de spanac cu carne** (6 porții x 120 g)
Carne de vită 200 g, spanac 600 g, făină 20 g, bulion de oase degresat 200 ml, ulei 30 ml, sare 5 **g.**

Spanacul bine spălat, se înăbuşă pe foc, cu puţină apă şi cu o linguriţă de ulei. Carnea se înăbuşă şi ea în restul de ulei, puţină apă şi sare. Se amestecă apoi cu spanacul şi, după ce s-a răcit, se trece totul prin maşina de tocat. Separat, se prepară un sos alb, din bulion de came (reţeta nr. 27) şi făină, subţiată în prealabil cu apă rece. în sosul fiert şi răcit se amestecă bine compoziţia de carne cu spanac, apoi se fierbe într-o formă unsă, la bain-marie, timp 30-40 min. Se răcoreşte, apoi se răstoarnă pe farfurie.

Calorii: 150/porţie

147. **Budincă de legume I** (4 porţii x 120 g)

Piure de legume (cartofi, dovlecei, spanac, morcovi, fasole verde) 200 g, pâine albă 40 g, lapte 60 ml, gălbenuş de ou 1 buc, brânză de vaci 60 g, unt 10 g, pesmet 10 g, sare 2-4 **g, eventual sos alb sau sos de roşii 60-80 ml.**

În piureul de legume (reţeta nr. 204) se adaugă gălbenuşul, brânza de vaci, pâinea înmuiată în lapte si sarea. Budinca se coace la cuptor 40-50 min într-o formă unsă cu unt şi presărată cu pesmet, acoperită cu o hârtie unsă cu unt.

Se poate servi cu sos alb (reţetele nr. 45, 46) sau cu sos de roşii (reţetele nr. 53, 55).

Calorii: 145/porţie

148. **Budincă de legume II** (4 porţii x 100 g)

Piure de legume 200 g, unt 10 g, ou 1 buc, smântână 60 g, brânză de vaci 40 g, făină 10 g, sare 2 g, eventual sos de smântână sau sos de roşii 60-80 ml.

Piureul de legume (reţetele nr. 203, 204) se freacă cu untul, gălbenuşul de ou, apoi se adaugă smântână, brânza de vaci, făina, sarea şi, la sfârşit, albuşul bătut spumă. Se coace la cuptor, în formă unsă cu unt; se poate servi cu sos de smântână (reţetele nr. 50, 51) sau cu sos de roşii.

Calorii: aprox. 135/porţie (fără sos)

149. **Budincă de clătite umplute cu legume** (10 porţii x 120 g)

Foi subţiri de clătite 6 buc, piure de legume 600 g, ouă 2 buc, sos alb 40 ml, smântână 60 g, sos de roşii 60 ml, verdeaţă tocată 10 g, unt 10 g.

Pentru pregătirea clătitelor: ou 1 buc, făină 160 g, lapte 350 ml, ulei 15 ml.

Piureul se amestecă cu ouăle, sosul alb şi jumătate din smântână. Separat, se pregătesc foile de clătite (reţetele nr. 203, 204, 286). într-o formă unsă cu unt, se aşază alternativ o clătită, un strat din amestecul de piure, iar o clătită, şi aşa mai departe. Budinca se acoperă cu sos de roşii şi se dă câteva minute la cuptor. înainte de a fi servită, se adaugă restul de smântână şi verdeaţa tocată sau sos alb (reţetele nr. 45, 46).

Calorii: 205/porţie

150. **Budincă de mere** (3 porţii x 150 g)

Mere mari 3 buc, pesmet 20 g, unt 25 g, zahăr 20 g, ou 1 buc, praf de copt 1/2 plic.

Merele curăţate de coajă se rad pe răzătoarea de sticlă, iar zeama se scurge. Untul se freacă cu zahărul şi gălbenuşul de ou, până când devine spumos; albuşul se bate spumă. Se amestecă merele cu pesmetul, untul frecat, se adaugă praful de copt şi albuşul bătut spumă. Compoziţia se pune într-o formă unsă cu unt şi tapetată cu pesmet, se coace în bain-marie, pe plită sau la cuptor, 25-30 min. Se serveşte caldă sau rece.

Calorii: 225/porţie

151. **Budincă de dovlecei** (3 porţii x 120 g)

Dovlecei 300 g, caşcaval 30 g, ou 1 buc, smântână 30 g, făină 15 g, unt 10 g, pesmet 5 g, sare 2-3 g, verdeaţă 5 **g.**

Dovleceii spălați şi curățați se taie în cuburi mici şi se fierb în apa cu sare 10 min. Se răstoarnă în strecurătoare. Când s-au scurs bine, dovleceii se amestecă cu gălbenuşul, caşcavalul ras, albuşul bătut spumă, făina, pesmetul, untul şi verdeața tocată. Se coace într-o formă unsă cu unt, 20-30 min. Se răstoarnă şi se serveşte caldă, stropită cu smântână.

Calorii: 140/porție

152. **Budincă de dovlecei cu carne şi orez** (6 porții x 150 g)

Dovlecei 600 g, carne de vită 250 g, orez 20 g, ulei 30 ml, ouă 2 buc, smântână 20 g, unt 10 g, sare 5 g, verdeață 10 g.

Dovleceii curățați de coajă şi tăiați felii, se fierb în apa clocotită cu sare, apoi se scurg bine. Orezul se înăbuşă cu unt, sare, verdeața tocată şi apă, cât este nevoie. Carnea, curățată de pielițe şi zgârciuri, se pune la fiert în apă rece, după care se trece de două ori prin maşina de tocat şi se amestecă cu ulei şi verdeața tocată. într-o formă tapetată cu făină, se pun un strat de dovlecei, unul de orez, apoi un strat de came şi, deasupra, din nou un strat de dovlecei. Se unge suprafața budincii cu puțin ou bătut, apoi se fierbe 30-40 min, în bain-marie, sau se coace în cuptor.

Se serveşte cu smântână.

Calorii: 175/porție

153. **Budincă de cartofi** (10 porții x 120 g)

Cartofi 1 kg, unt 50 g (ulei 50 ml), ou 1 buc, gălbenuşuri de ou 2 buc, smântână 150 g (lapte 200 ml), sare 6-7 g.

Cartofii fierți şi decojiți se zdrobesc cu o furculiță şi se amestecă cu untul (uleiul), gălbenuşurile de ou şi sarea. Compoziția se pune într-o cratiță bine unsă şi deasupra se toarnă oul bătut cu smântână (lapte). Se pune la cuptor să se rumenească.

Se serveşte caldă.

Calorii: 160-180/porție

154. **Budincă de cartofi cu sos de smântână** (6 porții x 150 g)

Cartofi 500 g, telemea 100 g, unt 50 g, ouă 2 buc, sare 3 g, sos de smântână (smântână 75 g, unt 25 g, făină 40 g, lapte 50 ml, sare 2 g).

Cartofii se fierb, se curăță de coajă, se pasează prin sită sau se trec prin maşina de tocat, se amestecă cu untul, se adaugă gălbenuşurile, câte unul, frecând bine, până când compoziția devine ca o cremă, se adaugă apoi 3 g de sare, albuşurile bătute spumă şi brânza rasă. Amestecul, pus într-o formă unsă cu unt, acoperită cu capac se fierbe în bain-marie, o oră. Se răstoarnă şi se adaugă sosul de smântână din unt, făină, lapte, sare 2 g şi smântână (rețeta nr. 49).

Calorii: 285/porție

155. **Budincă din cartofi cu brânză** (5 porții x 120 g)

Cartofi 500 g, brânză de vaci 50 g, telemea 100 g, **unt 8 g, ouă 1 buc**

Cartofii fierți în coajă (nu prea tare) se curăță şi se taie în felii. Brânza telemea, desărată şi rasă, se amestecă cu cea de vaci şi cu ouăle întregi. Se adaugă cartofii, apoi se aşază într-o formă unsă cu unt (se pune puțin şi deasupra) şi se coace în cuptor 30 de min.

Se poate prepara şi din cartofi făcuți piure cu 400 g lapte şi 20 g unt. Se aşază cartofii şi brânza în straturi: se pune budinca la cuptor până se rumeneşte.

Se poate adăuga smântână, 100 g.

Calorii: 1 70/porție

190/porție (cu smântână)

156. **Budincă din cartofi cu verdeață** (10 porții x 120 g)

Cartofi 1 kg, unt 100 g, lapte 100 ml, ouă 4 buc, smântână 100 g, telemea 100 g, verdeață (mărar, pătrunjel) 20 g, **sare 6 g.**

Din cartofi, lapte, unt şi sare se prepară un piure, care se amestecă cu verdeața tocată mărunt. Se unge bine o cratiță cu unt şi se pune piureul în ea. Separat, se bat ouăle, se amestecă cu smântână şi cu brânza rasă, apoi se toarnă peste piure. Se pune cratiță în cuptorul încins, unde se ține 20-25 min, să se rumenească. Se serveşte imediat.

Calorii: 235/porție

157. **Budincă de carlofi cu şuncă presată sau parizer** (5 porții x 120 g) **Cartofi 500 g, şuncă presată (parizer) 125 g, unt (margarina) 25 g, lapte 50 ml, pesmet** 5 **g, sare 5 g, ouă 1 buc.**

Cartofii fierți în apă clocotită cu sare se curăță fierbinți şi se zdrobesc; se prepară un piure, adăugând untul şi laptele fierbinte. în piureul pufos obținut, se înglobează albuşurile bătute spumă şi şunca (parizerul) tăiate cubulețe. Compoziția se toarnă într-o formă unsă cu unt şi presărată cu pesmet. Se netezeşte frumos deasupra, apoi se toarnă gălbenuşurile bătute cu puțin lapte şi se introduce budinca în cuptorul încins, să se rumenească. Se serveşte imediat.

Calorii: aprox. 200/porție

158. **Budincă de cartofi cu carne** (6 porții x 150 g)

Carne de vacă 300 g, cartofi 500 g, lapte 250 ml, ulei 20 ml, unt 30 g, făină 5 g, smântână 30 g, sare 5 g, ouă 2 buc.

Carnea se fierbe, se trece prin maşina de tocat şi se amestecă cu sarea şi cu uleiul crud. Separat, se prepară un piure din cartofii fierbinți, lapte, unt şi gălbenuşul de ou; la sfârşit, se adaugă albuşurile, bătute spumă. într-o tavă neunsă, dar pudrată cu făină, se pun un strat de piure, unul de carne şi deasupra altul de piure. Se unge cu lapte şi gălbenuş de ou, apoi se coace la cuptor, în bain-marie. înainte de a se servi, se adaugă smântână.

Calorii: 265/porție

BUDINCI DULCI

159. Budincă simplă (10 porții x **100** g)

Lapte 500 ml, zahăr pudră 100 g, făină 100 g, unt 120 g, ouă 5 buc.

Se freacă untul cu zahărul până se obține o cremă omogenă, apoi se încorporează făina şi laptele, turnând câte puțin. Se fierbe pe foc iute, amestecând mereu, până se obține o pastă destul de consistentă. Se ia vasul de pe foc, se lasă să se răcorească, apoi se adaugă gălbenuşurile unul câte unul şi, la sfârşit, albuşurile bătute spumă, amestecând uşor, de jos în sus. Compoziția se coace într-un vas uns cu unt, în bain-marie, în cuptor, la foc potrivit, circa o oră. Se scoate din cuptor, se lasă să se aburească puțin în vas, apoi se răstoarnă pe un platou. Se poate garnisi cu dulceață.

Calorii: 205/porție

160 **Budincă dulce din brânză de vaci** (4 porții x 130 g) **Brânză de vaci 250 g, lapte 150 ml, ou 1 buc, făină 20 g, zahăr 50 g, zahăr vanilat 1 plic, unt 10 g, sare** 3 **g.**

Din lapte, făină şi unt, se prepară un sos alb (rețeta nr. 48). Se lasă puțin să se răcească şi se adaugă zahărul. După ce s-a răcit, se adaugă zahărul vanilat şi gălbenuşurile, apoi se amestecă cu brânza trecută prin sită şi !a sfârşit se încorporează albuşurile bătute spumă. Se coace în formă unsă cu unt, în cuptor, în bain-marie, la foc potrivit 30-35 la min. Se serveşte pudrată cu zahăr.

Calorii: 195/porție

161. **Budincă de brânză de vaci cu morcovi** (6 porții x 130 g) **Brânză de vaci 500 g, morcovi 100 g, gris 20 g, făină 15 g, zahăr 50 g, ou 1 buc, unt 25 g, lapte 50 ml.**

Morcovii curățați şi spălați, se taie felii şi se fierb în puțină apă, apoi se trec prin sită, împreună cu brânza de vaci. Grisul se fierbe în lapte şi se amestecă cu brânza de vaci şi cu morcovul, adăugând şi făina. Gălbenuşurile se freacă cu zahărul, până se obține o cremă spumoasă, care se încorporează în compoziție. Se adaugă apoi albuşurile bătute spumă şi se toarnă într-o formă unsă cu unt. Se coace la cuptor, în bain-marie, circa 45 min. Se serveşte pudrată cu zahăr sau cu sos de fructe (rețeta nr. 74) sau sirop de fructe.

Calorii: 190/porție

162. **Budincă dulce de smântână** (6 porții x 100 g)

Smântână 200 g, ouă 3 buc, zahăr pudră 100 g, făină 20 g, vanilie 1 baton (zahăr vanilat 1 plic), coajă rasă de lămâie, unt 20 g.

Se freacă gălbenuşurile cu zahărul, se adaugă vanilia tăiată mărunt sau pisată (sau zahărul vanilat), coaja de lămâie şi smântână, apoi se fierbe în bain-marie, amestecând mereu, până se îngroaşă. Se ia de pe foc, se lasă să se răcească, se pune făina, amestecând până se încorporează complet şi se adaugă apoi albuşurile bătute spumă. Compoziția se coace în formă unsă cu unt, în bain-marie aproximativ o oră; se lasă puțin în formă, apoi se răstoarnă pe platou. Se serveşte caldă sau rece.

Calorii: 220/porție

163. Budincă de gris cu mere (5 porții x 110 g)

Mere 250 g, zahăr 50 g, unt (margarina) 25 g, lapte 250 ml, gris 15 g, oua 2 buc, vanilie 1/8 baton (zahăr vanilat 1/2 plic), sare 1 g.

Merele se spală, se curăță de coajă şi se taie în felii. într-o cratiță se pun uni şi zahărul aşezat într-un strat uniform şi, deasupra, feliile de mere. Se dă la cuptor, foc potrivit. După circa 15 min, când zahărul s-a caramelizat, se scoate cratița d cuptor şi se lasă la o parte. în acest timp se pune la fiert laptele cu vanilia (zahăt vanilat) şi sarea. Când laptele dă în clocot, se adaugă grisul „în ploaie", amestecai mereu. După ce grisul a fiert, se lasă să se răcească, apoi se amestecă cu ouăle, puse unul câte unul, bătând bine, ca să se omogenizeze compoziția. Aceasta se toarna peste mere introducând din nou cratița la cuptor, la foc potrivit, 30-35 min, pâna când budinca se rumeneşte. Se răstoarnă pe un platou şi se serveşte rece.

Calorii: 175/porl

164. **Budincă de gris cu ciocolată** (6 porții x 120 g)

Lapte 500 ml, gris 40 g, zahăr 40 g, ouă 2 buc, ciocolată 30 g (cacao 10 g, unt 5 g, sos caramel 60 g.

Grisul se fierbe în lapte, apoi se adaugă zahărul, se lasă să fiarbă puțin, du| care vasul se dă de-o parte. Când se răcoreşte, se adaugă pe rând gălbenuşurile, ap albuşurile bătute spumă şi se amestecă bine. în jumătate din această compoziție încorporează ciocolata topită (cacao). Se unge o formă cu unt, apoi se pune un str de gris cu ciocolată (cacao), se apasă şi se netezeşte cu o lingură udată în apă rec peste el se aşază un alt rând de gris, fără ciocolată şi aşa mai departe, până epuizează compoziția. Se acoperă cu capac şi se fierbe în bain-marie, în cuptc circa o oră. Se răstoarnă şi se serveşte cu sos caramel (rețeta nr. 75) sau cu sos c vanilie (rețeta nr. 165).

Calorii: 110/porț

165. **Budincă de tăiței cu sos de vanilie** (6 porții x 120 g)

Pentru budincă: **lapte 250 ml, tăiței cu ou 100 g, zahăr 50 g, ou 1 buc, zah; vanilat *1/2* plic, unt 10 g, sare 3 g.**

Pentru sos: **lapte 125 ml, zahăr 50 g, ou 1 buc, vanilie 1/8 baton (zah; vanilat 1 plic), zeamă de lămâie 1 linguriță.**

Tăițeii se pun la fiert în lapte. Când sunt aproape fierți, se adaugă zahăr vanilat şi se mai lasă pe

foc, până scade tot lichidul. Când tăițeii s-au răcit, ; adaugă gălbenuşurile, frecate cu sare, apoi albuşurile bătute spumă. Compoziți bine omogenizată, se toarnă într-o formă unsă cu unt şi presărată cu zahăr tos. Se pune în cuptorul încălzit în prealabil şi se ține 30-35 min, la foc potrivit, apoi se lasă se răcească şi se taie în pătrate sau romburi.

Se serveşte cu sos de vanilie, care se prepară astfel: se fierbe laptele cu vanilia (zahărul vanilat). Ouăle se bat bine cu zahărul, apoi se adaugă laptele răcorit şi se amestecă pe foc mic, până capătă consistență de sos. Se pune zeama de lămâie şi se amestecă din nou.

Calorii: 200/porție

166. **Budincă de pâine cu mere** (6 porții x 1 30 g)

Pâine albă 1 buc, ouă 1 buc, lapte 125 ml, zahăr 20 g, zahăr vanilat 1/2 plic, unt 15 g, pesmet 15 g.

Pentru compoziție: **mere 500 g, zahăr 40 g, ulei 25 ml.**

Se amestecă ouăle cu 20 g zahăr, cu laptele şi cu zahărul vanilat. In această compoziție se pune la înmuiat pâinea, tăiată felii. Între timp, se curăță merele de coajă şi se dau pe răzătoarea de sticlă. Se pun apoi la călit în ulei şi, când sunt bine scăzute, se adaugă 40 g zahăr, după care se mai fierb 10-15 min. Se ia vasul de pe foc, se lasă să se răcorească şi se adaugă 15 g pesmet.

Într-o formă unsă cu unt şi tapetată cu restul de pesmet, se aşază întâi un strat de felii de pâine, se toarnă merele călite, se netezeşte suprafața şi se acoperă cu restul de felii. Se pune forma în cuptorul încins, la foc potrivit, 15-20 min. Când este aproape gata, se presară deasupra puțin zahăr şi se lasă să se caramelizeze uşor.

Se serveşte caldă sau rece, copiilor mai mari de 9 luni.

Calorii: 235/porție

167. **Budincă de cartofi desert** (6 porții x 130 g)

Cartofi 500 g, ouă 2 buc, unt 50 g, făină 5 g, zahăr 50 g, praf de copt 1/2 plic, zeamă de lămâie 5 ml, pesmet 5 g, sirop (suc) de fructe 200 ml, sare 2-3 g.

Cartofii curățați şi spălați se dau pe răzătoarea mică, se amestecă cu făina, praful de copt diluat în zeamă de lămâie, zahărul, 40 g unt şi cu gălbenuşurile. Când compoziția este omogenă, se adaugă albuşurile bătute spumă, se amestecă uşor şi se toarnă într-o formă unsă cu restul de unt şi tapetată cu pesmet. Se coace la cuptor, în bain-marie, la foc potrivit 70-80 min. Se serveşte rece, cu sirop (suc) de fructe.

Calorii: 220/porție

168. **Budincă de orez cu dulceață** (6 porții x 120 g)

Orez 100 g, lapte 500 ml, zahăr 40 g, unt 25 g, ouă 2 buc, dulceață 50 g (3 linguri), vanilie 1/4 baton (zahăr vanilat 1 plic).

Orezul ales şi bine spălat se fierbe în laptele aromat cu vanilie. După ce a fiert, se adaugă zahărul, se lasă să se răcorească şi se amestecă cu untul şi cu gălbenuşurile, puse unul câte unul. Când compoziția devine omogenă, se adaugă albuşurile bătute spumă, amestecând uşor. într-o formă potrivit de mare, bine unsă cu unt, se toarnă mai întâi jumătate din compoziție, se adaugă un strat de dulceață, peste care se pune restul de orez. Se netezeşte frumos deasupra şi se dă, pentru 30-35 minute la cuptor la foc potrivit.

Calorii: 225/porție

169. **Budincă de mere** (10 porții x 100 g)

Mere 600 g, ouă 3 buc, făină 25 g, unt (margarina) 100 g, zahăr 50 g, zahăr vanilat 1 plic, pesmet 5 g, sirop (simplu sau de dulceață) 200 ml.

Merele curățate se dau pe râzătoare (trebuie să se obțină o farfurie adâncă plină), apoi se presară zahărul peste ele. într-un castron, se freacă gălbenuşurile cu untul şi zahărul vanilat,.până se obține o cremă omogenă. Se adaugă făina, apoi merele rase şi, la sfârşit, albuşurile bătute spumă. Compoziția se coace la cuptor, la foc potrivit, circa 45 min, într-o formă bine unsă cu unt şi presărată cu pesmet. Când este gata, se

răstoarnă pe o farfurie şi se garniseşte cu sirop.

Calorii: 1 70/porție

170. **Budincă de lămâie** (6 porții x 70 g)
Lămâi 2 buc, zahăr 150 g, ouă 4 buc, făină 30 g, unt 40 g.

Se rad lămâile de coajă şi apoi se stoarce zeama. Făina se desface în zeama de lămâie, apoi se amestecă cu 30 g unt cald şi se adaugă treptat zahărul, coaja de lămâie şi gălbenuşurile. Când compoziția devine pufoasă se înglobează albuşurile bătute spumă şi se toarnă într-6 formă unsă cu unt. Se coace în cuptor, în bain-marie circa 40 minute. Când este gata, se lasă puțin în formă să se aburească, apoi se răstoarnă pe un platou. Se serveşte rece.

Calorii: 225/porție

171. **Budincă de portocale** (8 porții x 100 g)
Zahăr 80 g, făină 80 g, unt (margarina) 80 g, ouă 3 buc, portocale 1-2 buc, sare 2-3 g.

Untul se topeşte într-o cratiță, se amestecă cu făina cernută, după care se toarnă laptele fierbinte, aromatizat cu coaja unei portocale. Când compoziția s-a omogenizat, se pune cratița pe foc, amestecând continuu, până se îngroaşă şi se desface de pe lingură. Se ia de pe foc, se adaugă zahărul şi 3 gălbenuşuri, sarea şi apoi 3 albuşuri bătute spumă foarte tare.

Se unge cu unt o formă şi se garniseşte cu felii de portocale. Deasupra se toarnă compoziția şi se fierbe, în bain-marie, 35-40 min, punând deasupra o hârtie unsă.

Se poate servi cu frişca (80 g) aromatizată cu coajă de portocală.

Calorii: aprox. 210/porție

172. **Budincă de căpşune sau fragi** (9 porții x 100 g)
Căpşune (fragi) 500 g, gris 75 g, lapte 250 ml, zahăr 100 g, albuşuri 3 buc, făină 3 g, unt 12 g.

Căpşunele (fragii) se trec prin sită sau se zdrobesc cu o furculiță şi se fierb, împreună cu zahărul, circa 15 minute, până se formează o pastă consistentă. Separat, se fierbe grisul în lapte, se lasă să se răcorească, apoi se amestecă cu făina, pasta de căpşuni şi cu albuşurile, bătute spumă. Compoziția se coace la cuptor, în bain-marie, la foc potrivit, 40-50 min, într-o formă unsă cu unt. Când este gata, se lasă câteva minute în formă, apoi se răstoarnă pe o farfurie. Se serveşte pudrată cu zahăr.

Calorii: 135/porție

173. **Budincă de caramel** (8 porții x 120 g)
Orez 200 g, lapte 300 ml, zahăr 200 g, ouă 3 buc, vanilie 1/2 baton (zahăr vanilat 1 plic).

Se fierbe laptele cu vanilia şi, când clocoteşte, se toarnă orezul ales şi spălat, amestecând ca să nu se prindă de vas. Se continuă fierberea până când orezul este bine fiert şi a absorbit tot laptele.

Se trage vasul deoparte, se adaugă zahărul, se lasă compoziția să se mai răcească, apoi se adaugă gălbenuşurile pe rând şi numai un albuş bătut spumă. Separat, se caramelizează 4 linguri de zahăr (reținute din cele 200 g), îmbrăcând cu el o formă sau o cratiță, pe fund şi pe laterale. Când zahărul este bine prins, se toarnă compoziția de orez şi se coace la cuptor, în bain-marie, 25-30 min. După ce este gata, se lasă să se răcească în formă, apoi se răstoarnă pe un platou. Se serveşte cu sosul lăsat de budincă. Se poate garnisi cu frişca (20 g).

Calorii: 245/porție

SUFLEURI

Sufleurile se aseamănă cu budincile, deosebirea constând în faptul că structura lor este mai uşoară, pufoasă, afânată datorită utilizării albuşului de ou bătut spumă şi amestecat cu materiile folosite (brânză de vaci, telemea, carne, legume, fructe etc).

În lipsa vaselor de construcţie speciale (gratenuri), sufleurile se pot prepara în oale obişnuite sau în cratițe cu pereți mai înalți. Prin digestibilitatea lor ridicată, sufleurile sunt indicate fie în structura meselor de prânz (ca antreuri), care abundă în mâncăruri grele, fie ca preparate de bază pentru cină.

Sufleurile dulci se servesc ca desert.

SUFLEURI NEDULCI („PICANTE")

174. **Sufleu din brânză de vaci** (2 porții x 100 g) **Brânză de vaci 120 g, ou 1 buc, unt 10** g, **sare 2 g.**

Se trece brânza de vaci prins sită, se amestecă cu 5 g unt, cu sarea şi cu albuşul bătut spumă. Se toarnă amestecul într-o formă unsă cu restul de unt, se unge suprafața sufleului cu gălbenuş şi se pune la fiert, în bain-marie, circa 30 min. Se lasă apoi să se răcească aprox. 10 min, după care se răstoarnă pe o farfurie.

Calorii: 135/porție

1 75. **Sufleu din brânză de vaci cu morcovi** (3 porții x 120 g)

Brânză de vaci 100 g, morcovi 200 g, lapte 50 ml, ulei 10 ml, făină 10 g, ou 1 buc, unt 10 g, sare 2-3 g.

Se amestecă brânza de vaci cu sarea, 1/2 din gălbenuş şi 1/2 din albuş bătut spumă. Separat, se spală morcovii, se rad pe râzătoare şi se înăbuşă în puțin ulei cu apă. Din lapte şi jumătate din cantitatea de unt şi făină, se prepară un sos alb, dietetic, care, după ce s-a răcit, se amestecă cu morcovii înăbuşiți şi cu restul de albuş bătut spumă. Intr-o formă unsă cu puțin unt şi pudrată cu restul de făină, se pun, alternând, un strat din amestecul de morcovi şi unul de brânză de vaci. Stratul de deasupra se unge cu cealaltă jumătate de gălbenuş. Se fierbe, acoperit, în bain-marie, 30 min, apoi se răceşte 5-10 min, după care se răstoarnă din formă pe o farfurie şi se adaugă restul de unt.

Calorii: 120/porție

176. **Sufleu de roşii cu brânză de vaci** (4 porții x 100 g) **Roşii 250 g (4 buc, potrivite), făină 15 g, unt 15 g, lapte 50 ml, brânză de vaci 40 g, ouă 2 buc, sare 2 g.**

Roşiile spălate se taie în două, se scobesc de miez şi se aşază cu gura în jos, lăsându-se să se scurgă. Separat, se prăjeşte făina în unt şi se stinge cu lapte; apoi se adaugă brânza de vaci, gălbenuşurile, sarea şi, la urmă, albuşurile bătute spumă. Se umplu roşiile cu această compoziție şi se dau la cuptor circa 20 min.

Calorii: 110/porție

1 *77.* **Sufleu de brânză de vaci cu gris** (4 porții x 100 g)

Brânză de vaci 250 g, gris 25 g, zahăr 40 g, ouă 1 buc, lapte 12 ml, unt 6 g, sare 1 g, zahăr pudră 6 g (smântână 25 g).

Grisul se fierbe în lapte, se lasă să se răcească şi se amestecă apoi cu brânza de vaci, trecută prin sită. Gălbenuşurile se presară cu sare, se lasă 5-10 min, se freacă cu zahărul, după care se amestecă cu brânza şi, la sfârşit, cu albuşurile bătute spumă. Compoziția se coace în cuptor, în bain-marie, 35-40 min, într-o formă unsă cu unt, presărată cu zahăr pudră sau cu smântână.

Calorii: 1 70/porție

178. **Sufleu de făină cu brânză şi ou** (2 porții x 90 g)

Făină 20 g, unt 15 g, lapte 50 ml, brânză de vaci 50 g, ou 1 buc, sare 1 g.

Se face un sos (rântaş) alb din făină şi unt, stins cu lapte. Cum începe să fiarbă, se dă de-o parte, se adaugă brânza de vaci şi sarea. Compoziția obținută se amestecă cu albuşul bătut spumă, se unge deasupra cu gălbenuş, apoi se coace la cuptor 20-30 min.

Calorii: 170/porție

179. **Sufleu de brânză telemea** (5 porții x 70-80 g)

Ouă 3 buc, telemea 100 g, **unt 60 g, smântână 30** g, **sare** 3 **g.**

Într-un castronaş se freacă bine untul (muiat puțin) cu gălbenuşurile şi sarea, până când se obține o cremă pufoasă. Se înglobează apoi brânza rasă, albuşurile bătute spumă şi smântână. Compoziția se coace circa 20 min într-o formă bine unsă, în cuptorul încins, la foc moale. Se serveşte imediat.

Calorii: 21 O/porție

180. **Sufleu de orez (5** porții **x 150 g)**

Orez cu lapte 500 g (pregătit din 500 ml lapte, 75 g orez şi 40 g zahăr), zahăr 25 g, marmeladă (gem) 50 g, lămâie 1/4 buc, albuşuri de ou 3 buc, unt 5 g.

Orezul cu lapte, nu prea scăzut, se lasă să se răcorească. Se unge o formă cu unt şi se aşază pe fundul ei 1/2 din orezul cu lapte. Deasupra se pune marmeladă (gem) frecată cu zahărul şi cu sucul de lămâie, până devine ca o cremă; se încorporează albuşurile bătute spumă. Se pune şi restul de orez cu lapte, se unge cu puțin gălbenuş de ou şi se coace la cuptor 20-30 minute.

Calorii: 21 O/porție

181. **Sufleu de fasole verde** (6 porții x 120 g)

Fasole verde 400 g, unt 50 g, brânză telemea (caşcaval) 60 g, sare 3 g, făină 8 g, ouă 2 buc, lapte 250 ml.

Fasolea curățată, dar netăiată, se fierbe în apă cu sare, apoi se trece prin sită sau se rupe bucățele mici. Se face un sos alb din făină, 60 g unt şi lapte (rețeta nr. 45). Când sosul s-a îngroşat, se amestecă cu fasolea, brânza rasă şi gălbenuşurile şi, la sfârşit, albuşurile bătute spumă tare. Se unge cu unt o formă în care se pune compoziția şi se dă la cuptor, la foc moderat, circa 30 min. Când se serveşte, se unge cu restul de unt.

Calorii: 170/porție

182. **Sufleu de mazăre (6** porții **x** 120 **g)**

Mazăre boabe 400 g, unt 50 g, brânză telemea (caşcaval) 60 g, sare 3 g, făină 8 g, ouă 2 buc, lapte 250 ml.

Se prepară la fel ca sufleul din fasole verde (rețeta nr. 181) cu mazărea fiartă dată prin sită.

Calorii: 175/porție

183. **Sufleu de dovlecei (6** porții **x** 120 **g)**

Dovlecei 500 g, unt 50 g, brânză telemea (caşcaval) 60 g, sare 3 g, făină 8 g, ouă 2 buc, lapte 250 ml.

Se pregăteşte la fel ca sufleul din fasole verde sau mazăre (rețeta nr. 181,182) cu dovleceii, curățați, fierți şi trecuți prin sită.

Calorii: 160/porție

184. **Sufleu de spanac** (6 porții x 120 g)

Spanac 750 g, ouă 3 buc, sare 3 g, caşcaval 60 g, unt 50 g, făină 5 g, lapte 75 ml.

Spanacul ales şi bine spălat se fierbe 4 minute în apă cu sare şi se stoarce bine. Separat se face un sos alb din 60 g unt, făină şi lapte. Se amestecă cu spanacul, caşcavalul ras, sarea şi gălbenuşurile de ou, iar la sfârşit, se adaugă albuşurile bătute spumă tare. Compoziția se pune într-un vas uns cu unt, la cuptor, la foc moderat circa 25 min. Înainte de a fi servit, se unge cu restul de unt.

Calorii: 180/porție

185. **Sufleu de carne** (2 porții x 120 g)

Carne 150 g, unt 10 g, ouă 1 buc, gris 10 g, morcov 50 g, sare 2 g.

Se fierbe carnea, se trece de 2-3 ori prin maşina de tocat şi se freacă cu o lingură din zeama în care a fiert carnea. Se fierbe morcovul, curățat şi spălat, se taie subțire ca fideluța. La pasta de carne se adaugă morcovul fiert, grisul (fiert şi el în prealabil), sarea, iar la sfârşit albuşul de ou, bătut spumă. Se unge cu unt o formă, în care se răstoarnă compoziția; suprafața sufleului se unge cu gălbenuşurile de ou, bătute cu furculița, ca pentru omletă. Forma se pune în cuptor, în bain-marie. După ce se coace, se scoate din cuptor şi se serveşte cu smântână (10-15 g) sau cu diferite sosuri (vezi capitolul „Sosuri").

Calorii: 230/porție

SUFLEURI DULCI

186. **Sufleu de mere I** (5 porții x 120 g)

Mere 600 g, zahăr 110 g, unt 20 g, vanilie 1/4 baton (zahăr vanilat 1 plic), albuşuri de ou 3 buc, eventual frişca 50 g.

Merele curățate de coajă, se taie în sferturi; se scoate miezul cu semințele, apoi se taie felii. Se pun la foc continuu, până scad, apoi se dau prin sită, se adaugă zahărul şi vanilia (zahărul vanilat) şi se țin la cald. Albuşurile se bat spumă tare şi se amestecă, treptat, cu merele. Se unge un vas cu unt, se pune compoziția şi se dă la cuptor, la foc moderat, cu 15 minute înainte de servire. Se poate adăuga frişca, bătută spumă.

Calorii: 195/porție 230/porție (cu frişca)

187. **Sufleu de mere II** (5 porții x 120 g)

Mere 500 g (10 mere mici), marmeladă (dulceață) 100 g, unt 25 g, lapte 250 ml, făină 13 g, zahăr 100 g, ouă 2 buc.

Merele se curăță de coajă şi se scobesc la mijloc, apoi se umplu cu marmeladă (dulceață) şi se aşază într-o formă unsă cu unt. Separat se amestecă laptele, făina şi zahărul, se pun apoi pe foc şi se dă sosul la o parte imediat ce începe să fiarbă. Când s-a răcorit se adaugă 2 gălbenuşuri şi 3 albuşuri bătute spumă. Se toarnă compoziția peste merele din formă şi se coace la cuptor, circa o oră.

Calorii: 300/porție

188. **Sufleu de vanilie** (6 porții x 100 g)

Lapte 200 ml, vanilie *Vi* baton (zahăr vanilat 2 plicuri), unt 30 g, ouă 6 buc, zahăr tos 100 g, zahăr farin 20 g, făină 25 g, eventual frişca 100 g.

Laptele, făina, zahărul tos, 10 g unt, 3 gălbenuşuri şi vanilia (zahărul vanilat) se pun pe foc şi se amestecă până se îngroaşă; se răcoreşte puțin şi se adaugă şi celelalte 3 gălbenuşuri. Albuşurile se bat spumă tare şi se amestecă cu compoziția, cât aceasta este călduță încă. Se toarnă într-un vas uns cu unt şi se dă la cuptor, la foc moderat, cu 15 min înainte de servire. Se răstoarnă pe un platou şi se pudrează cu zahăr farin. Se poate servi cu frişca.

Calorii: 230/porție (fără frişca)

189. **Sufleu de portocale** (6 porții x 100 g)

Se prepară la fel ca sufleul de vanilie (vezi rețeta nr. 188), vanilie se pune numai *1/4* baton (1 plic de zahăr vanilat); în schimb, se adaugă coaja rasă şi zeama de la 2-3 portocale. Se poate servi cu frişca.

Calorii: 230/porție

190. **Sufleu de lămâie** (6 porții x 100 g)

Se prepară cu aceleaşi cantități de materii prime şi în acelaşi mod ca sufleul de vanilie (vezi rețeta nr. 188) cu deosebirea că se adaugă coaja de la o lămâie rasă, zeamă de la 1 lămâie şi numai 1/4 baton vanilie (1 plic zahăr vanilat). Se poate servi cu frişca bătută spumă.

Calorii: 225/porție

191. **Sufleu de căpşune (4** porții **x 100 g)**

Căpşuni 400 g, zahăr 100 g, albuşuri 3 buc, vanilie 1/8 baton (zahăr vanilat 1/2 plic), unt 10 g, lămâie 1/4 buc, eventual frişca 50 g.

Căpşunele curățate de cozi şi spălate se storc puțin şi se pun la foc într-un vas cu 75 g zahăr şi cu vanilia (zahărul vanilat). Se amestecă până scad, apoi se iau de pe foc. Albuşurile se bat spumă tare şi se amestecă cu căpşunele şi cu zeama de lămâie. Se pune compoziția într-un vas cu unt şi se dă la cuptor cu 15-20 min înainte de servire. Se serveşte pudrat cu restul de zahăr şi, eventual, cu frişca bătută spumă.

Calorii: 165/porție

192. **Sufleu de caise** (8 porții x 100 g)

Caise 800 g, unt 20 g, vanilie 1/4 baton (zahăr vanilat 1 plic), zahăr 180 g, albuşuri 5 buc, compoziție de sufleu de lămâie sau de vanilie 2 linguri.

Caisele spălate se rup în două, se scot sâmburii şi se pun la fiert într-un vas cu zahărul şi vanilia (zahărul vanilat). Se lasă până scad, se dau prin sită, apoi se încorporează compoziția de sufleu de lămâie sau de vanilie (rețetele nr. 190, 188) şi albuşurile bătute spumă. Compoziția se pune într-un vas uns cu unt şi se dă la cuptor, la foc moderat, cu 15 min înainte de a fi servită. Se pudrează cu zahăr şi se serveşte cu frişca bătută spumă (200 g) sau sirop (404)(200 ml).

Calorii: 180/porție (fără frişca)

193. **Sufleu de vişine** (5 porții x 100 g)

Vişine 500 g, zahăr 100 g, zahăr vanilat 1/2 plic, făină de cartofi 1/2 linguriță (amidon 1/4 linguriță), gălbenuşuri 1 buc, albuşuri 3 buc, unt 12 g, eventual frişca 100 g.

Vişinele se spală, li se scot sâmburii şi se pun la fiert 10 min, apoi se trec printr-o sită fină (se mixează). Se pun din nou la foc, cu *75* g zahăr şi cu zahărul vanilat şi, când volumul s-a redus la jumătate, se adaugă făina de cartofi (amidonul), diluată cu puțină apă şi se mai fierb 2 min. Albuşurile, bătute spumă, se amestecă încet cu gălbenuşurile şi apoi cu vişinele.

Compoziția se coace la cuptor, într-un vas uns cu unt, timp de 15 min. Se pudrează cu zahăr farin şi se poate servi cu frişca.

Calorii: 1 70/porție (fără frişca)

PREPARATE DIN LEGUME

194. Soteu de legume cu unt (1 porție x 100 g)

Morcov 40 g, mazăre 20 g, cartofi 50 g, dovlecei 50 g, verdeață 1 g, unt 10 g, sare 1-2 g, smântână 15 g.

Se curăță şi se spală bine zarzavaturile, apoi se pun la fiert în apă (cât să le acopere). Se pun mai întâi la fiert morcovul, tăiat cubulețe, apoi mazărea boabe, cartofii şi dovleceii tăiați tot cubulețe. După ce au fiert, se strecoară şi se adaugă sarea şi untul. Se serveşte cald. Soteul este şi mai gustos dacă se adaugă, la sfârşit, smântână.

Calorii: 140-1 70/porție (cu smântână)

195. **Soteu de fasole verde** (1 porție x 100 g)

Fasole verde 100 g, unt 8 g, sare 1 g, smântână (iaurt) 20 g.

Fasolea verde, curățată, spălată şi mărunțită cu cuțitul, se scurge şi apoi se înăbuşă în unt. Se serveşte caldă, adăugându-se sare şi smântână.

Calorii: 135/porție (cu smântână)

196. **Fasole verde cu sos de smântână** (2 porții x 120 g)

Fasole verde 200 g, smântână 20 g, supă de carne (legume) 80 ml, mărar 2 g, sare 2 g.

Fasolea se curăță, se spălă, se mărunțeşte cu cuțitul şi se pune la fiert în apă cu sare. După ce a fiert bine, se scurge. Se serveşte cu sos fierbinte de smântână, peste care se presară mărarul tocat. Sosul de smântână se obține bătând smântână cu supa de carne (rețeta nr. 32) sau de legume (rețeta nr. 1).

Calorii: 135/porție

PIUREURI

Pentru pregătirea piureurilor, zarzavaturile trebuie bine fierte şi pasate când sunt încă fierbinți. Laptele sau zeama folosite pentru diluarea pireurilor vor fi călduțe. Diversele adaosuri (carne, ou etc.) vor fi omogenizate înainte de a fi încorporate în piureuri. Pentru copiii cu vârsta sub 7 luni, zarzavaturile vor fi pasate prin sită.

Piureul bine pregătit are consistența unei creme şi aspectul spumos.

197. Piure de cartofi (4 porții x 80 g)

Cartofi 300 g, lapte 100 ml, sare 3 g, zahăr 5 g, **unt 10 g.**

Cartofii bine spălați şi fierți, se decojesc, se pasează prin sită, se pun în cratiță şi se adaugă laptele fierbinte, zahărul şi sarea. Se bat bine cu telul, pentru ca piureul să fie alb, spumos şi fără cocoloaşe. Când piureul este gata, se ia de pe foc şi se adaugă untul. Piureul o dată pregătit nu trebuie să stea. Dacă nu poate fi servit imediat, se lasă în aburi, acoperit şi se toarnă peste el laptele fierbinte, fără să se amestece. înainte de a fi servit, se adaugă untul şi se bate bine cu telul.

Calorii: aprox. 10O/porție

198. **Piure de cartofi copți** (4 porții x 80 g)

Cartofi 300 g, lapte 100 ml, sare 2-3 g, zahăr 5 **g, unt 10 g.**

Cartofi bine spălați se pun la cuptor pe o tavă de tablă. Când s-au copt, se curăță de coajă şi miezul lor se zdrobeşte cu o lingură, se pasează prin sită, prin presa de zarzavaturi sau cu mixerul. Se adaugă apoi laptele cald, zahărul, sarea şi untul şi se freacă până când devine spumos.

Calorii: 100/porție

199. **Piure din fulgi de cartofi** (2 porții x 80-90 g)
Fulgi de cartofi 3 linguri, apă (supă de legume) 75 ml, lapte 75 ml, unt 15 g, zahăr 7 g, sare 2-3 g.

Laptele, apa (supa), zahărul şi sarea se pun la fiert. Compoziția fierbinte se toarnă peste fulgii de cartofi, câte puțin, amestecându-se uşor (nu se freacă); la sfârşit se adaugă untul şi se amestecă din nou.

Calorii: aprox. 10O/porție

200. **Piure de morcovi** (2 porții x 100 g)
Morcov 200 g, zahăr 5 g, gris 10 g, lapte 50 ml, sare 2 g, unt 10 g.

Morcovii bine spălați se curăță, se taie felii, se pun într-o cratiță, se toarnă peste ei o cantitate nu prea mare de apă clocotită şi se adaugă zahărul. Se fierb înăbuşit 30-40 min, adăugând din când în când apă, ca să nu se prindă. Cât sunt fierbinți, se trec prin sită, se adaugă grisul fiert în lapte (sau numai laptele) şi sarea. In loc de lapte se poate pune sos alb (rețeta 45, 46). Piureul se pune din nou pe foc şi se ține până ies aburi (nu se lasă să fiarbă). Când se ia de pe foc, se adaugă untul.

Calorii: 110/porție

201**. Piure de spanac** (2 porții x 100 g)
Spanac 300 g, zahăr 3 g, unt 10 g, făină 2 g (1/2 linguriță), lapte 100 ml, sare 2 g.

Se alege spanacul şi se spală în câteva ape, se pune într-o cratiță şi se înăbuşă în zeama lui, fără apă, până se înmoaie (circa 15 min), adăugându-se zahărul. Când spanacul s-a înmuiat, se trece prin sită şi se „drege" cu un sos alb, pregătit astfel: se topesc în cratiță 5 g unt, se rumeneşte în el făina şi se lasă să fiarbă puțin, apoi se stinge cu laptele. Sosul se fierbe 20 min şi se toarnă apoi peste spanacul trecut prin sită. Se adaugă sarea, se pune din nou la foc şi se lasă să se încălzească până ies aburi. Se adaugă restul de 5 g unt.

Se dă copiilor mai mari de 7 luni.

Calorii: 120/porție

202. **Piure de urzici, lobodă sau ştevie** (2 porții x 100 g)
Se prepară la fel ca piureul de spanac (rețeta nr. 201) şi se dă copiilor mai mari de 9 luni.

Calorii: 120/porție

203. **Piure din zarzavaturi diferite I** (1 porție = 150 g)
Cartofi 50 g, dovlecei 40 g, morcov 30 g, spanac 30 g, fasole verde 30 g, zahăr 5 g, unt 5 g, sare 1 g, eventual salată verde, mărar, pătrunjel.

Zarzavaturile se spală bine şi - cu excepția cartofilor - se curăță şi se pun cu puțină apă fierbinte într-o cratiță cu capac ca să se înăbuşe în zeama lor. Se adaugă zahărul. Cartofii fierți se curăță de coajă, se spală repede, se taie felii mari şi se adaugă la restul de zarzavat, când acesta este pe jumătate fiert. După ce zarzavaturile se înmoaie (aprox. 20 min) se trec fierbinți prin sită şi se adaugă sarea. La piure se poate adăuga şi salată verde (20 g) sau mărar şi pătrunjel verde (câte 1-2 g) spălat şi tocat. în momentul servirii se adaugă untul.

Calorii: 140/porție

204. **Piure din zarzavaturi diferite II** (2 porții x 120 g) **Zarzavaturi fierte în supă (cartofi, morcovi, țelină, pătrunjel etc.) 200 g, lapte 40 ml, unt 5 g, zahăr 5 g, sare 1 g.**

Zarzavaturile fierte se trec prin sită cât sunt încă fierbinți, se adaugă laptele cald, zahărul, apoi se pun untul şi sarea şi se amestecă până când compoziția devine spumoasă. Piureul se serveşte cald.

Se poate da copiilor de la vârsta de 4 luni.

Calorii: 11 O/porție

205. **Dovlecei cu smântână (2** porții x 120 **g)**
Dovlecei 300 g, smântână 40 g, mărar 5 g, sare 2-3 g.

După ce se decojesc, dovleceii se taie în bucăți mai mari şi se fierb în apă cu sare. Se scurg de apă şi, cât sunt încă fierbinți, se toarnă peste ei smântână amestecată cu mărarul tocat.

Calorii: 65/porție

206. **Dovlecei umpluți cu brânză** (2 porții x 120 g)

Dovlecei 250 g (2 bucăți de mărime mijlocie), brânză de vaci 50 g, ou 1/4 buc, gris 3 g (fiert în 10 ml lapte), mărar tocat 1 g, sare 2-3 g, smântână (iaurt) 30 g.

Se curăță dovleceii, se taie în lung, în jumătăți, se scobesc şi apoi se opăresc. Se amestecă brânza de vaci cu oul, grisul, verdeața şi sarea. Cu această compoziție se umplu dovleceii, care se pun la cuptor, cu 1/2 din cantitatea de smântână; se coc 30 min. Se servesc calzi, cu restul de smântână pusă peste ei.

Calorii: 85/porție

207. **Dovlecei cu smântână, făină şi unt** (4 porții x 100 g)

Dovlecei 500 g (4 buc. potrivit de mari), smântână 100 g, făină 5 g, unt 30 g, sare 3-4 g.

După ce se curăță de coajă şi se spală, dovleceii se taie în lung, apoi în lat, în bucăți de 3-4 cm lungime. Se lasă puțină să clocotească în apă cu sare; apoi, se scurge apa printr-o strecurătoare şi se pun la cuptor cu untul. Smântână se îngroaşă cu făina şi se toarnă peste dovlecei când aceştia sunt moi. Se mai lasă la cuptor 20 min. în loc de smântână, se poate folosi un sos alb (rețeta nr. 45).

Calorii: 10O/porție

208. **Dovlecei la tavă** (2 porții x 120 g)

Dovlecei 250 g (2 buc. potrivite), roşii 100 g, usturoi un cățel, unt (ulei) 20 g, sare 2-3 g, mărar şi pătrunjel 2-3 g, **caşcaval ras 40 g.**

Dovleceii spălați şi decojiți se rad pe răzătoarea mare, se lasă puțin să se scurgă, apoi se pun într-o crăticioară în care s-a încins grăsimea şi se adaugă verdeața şi usturoiul sfărâmat. Deasupra se pun roşiile tăiate felii - după ce au fost curățate de coajă - şi se presară caşcaval ras. După ce s-a înăbuşit la foc moale, se dă la cuptor, la foc potrivit, până scade zeama.

205. **Dovlecei cu smântână (2** porții **x** 120 **g)**

Dovlecei 300 g, smântână 40 g, mărar 5 g, sare 2-3 g.

După ce se decojesc, dovleceii se taie în bucăți mai mari şi se fierb în apă cu sare. Se scurg de apă şi, cât sunt încă fierbinți, se toarnă peste ei smântână amestecată cu mărarul tocat.

Calorii: 65/porție

206. **Dovlecei umpluți cu brânză** (2 porții x 120 g)

Dovlecei 250 g (2 bucăți de mărime mijlocie), brânză de vaci 50 g, ou 1/4 buc, gris 3 g (fiert în 10 ml lapte), mărar tocat 1 g, sare 2-3 g, smântână (iaurt) 30 g.

Se curăță dovleceii, se taie în lung, în jumătăți, se scobesc şi apoi se opăresc. Se amestecă brânza de vaci cu oul, grisul, verdeața şi sarea. Cu această compoziție se umplu dovleceii, care se pun la cuptor, cu 1/2 din cantitatea de smântână; se coc 30 min. Se servesc calzi, cu restul de smântână pusă peste ei.

Calorii: 85/porție

207. **Dovlecei cu smântână, făină şi unt** (4 porții x 100 g)

Dovlecei 500 g (4 buc. potrivit de mari), smântână 100 g, făină 5 g, unt 30 g, sare 3-4 g.

După ce se curăță de coajă şi se spală, dovleceii se taie în lung, apoi în lat, în bucăți de 3-4 cm lungime. Se lasă puțină să clocotească în apă cu sare; apoi, se scurge apa printr-o strecurătoare şi se pun la cuptor cu untul. Smântână se îngroaşă cu făina şi se toarnă peste dovlecei când aceştia sunt moi. Se mai

lasă la cuptor 20 min. În loc de smântână, se poate folosi un sos alb (rețeta nr. 45).

Calorii: 10O/porție

208. **Dovlecei la tavă** (2 porții x 120 g)

Dovlecei 250 g (2 buc. potrivite), roşii 100 g, usturoi un cățel, unt (ulei) 20 g, sare 2-3 g, mărar şi pătrunjel 2-3 g, **caşcaval ras 40 g.**

Dovleceii spălați şi decojiți se rad pe răzătoarea mare, se lasă puțin să se scurgă, apoi se pun într-o crăticioară în care s-a încins grăsimea şi se adaugă verdeața şi usturoiul sfărâmat. Deasupra se pun roşiile tăiate felii - după ce au fost curățate de coajă - şi se presară caşcaval ras. După ce s-a înăbuşit la foc moale, se dă la cuptor, la foc potrivit, până scade zeama.

Calorii: 210/porție

213. **Chifteluțe de cartofi** (4 porții x 120 g)

Cartofi 500 g, ou 1 buc, pesmet 30 g, ulei 40 ml, sare 2-4 g.

Cartofii curățați de coajă, se pun la fiert în apă clocotită, sărată. Se scurg şi se prepară din ei un piure, căruia i se adaugă oul şi sarea. Se mestecă bine şi se modelează cu mâna chifteluțe plate, care se tăvălesc prin pesmet şi se prăjesc în ulei încins.

Se dau copiilor mai mari de 9 luni.

Calorii: 210/porție

214. **Crochete de cartofi** (4 porții x 100-110 g)

Cartofi 300 g, ou 1 buc, făină 50 g, brânză de vaci 40 g, sare 2-3 g, smântână 30 g, sos de roşii 50 *ml,* unt (ulei) 15 g.

Cartofii, fierți, decojiți şi dați prin sită, se amestecă cu gălbenuşul de ou, făina, brânza de vaci şi sarea. Se modelează un cârnat gros, se dă prin puțină făină şi se taie bucăți, care se prăjesc în unt sau ulei încins. Se servesc cu smântână (iaurt), cu sos alb (rețeta nr. 45) sau cu sos de roşii (rețetele 53, 54).

Calorii: 195/porție

215. **Gogoşi de cartofi** (3 porții x 70 g)

Cartofi 150 g, făină 50 g, sare 2-3 g, zahăr 20 g, ulei 10 ml.

Cartofii fierți şi curățați de coajă, se trec prin sită, apoi se amestecă cu făina, puțină apă caldă şi sare, se frământă bine, se acoperă şi se țin la cald, ca să crească. Se întinde o foaie de grosimea degetului, din care se taie cu un pahar forme rotunde, care se rumenesc în ulei fierbinte şi apoi se presară cu zahăr.

Se dau copiilor mai mari de 9 luni.

Calorii: aprox. 150/porție

216. **Chifteluțe de morcovi şi mere** (3 porții x 60 g)

Morcov 80 g, mere 50 g, gris 10 g, lapte 25 ml, zahăr 3 g, pesmet 5 g, ulei 15 **ml, smântână 10-1**5 g.

Morcovii spălați, curățați şi raşi se fierb înăbuşit în lapte. Se adaugă grisul şi zahărul şi se mai fierb încă 10-15 min. După ce compoziția s-a răcit, se amestecă cu merele, curățate de coajă şi rase şi, se modelează cu mâna chifteluțe sau rulouri care se tăvălesc prin pesmet şi apoi se prăjesc în uleiul încins. Se servesc calde, cu smântână.

Se dau copiilor mai mari de 9 luni.

Calorii: 100/porție

217. **Crochete de legume** (4 porții x 100 g)

Cartofi 100 g, dovlecei 100 g, morcov 100 g, ou 1 buc, sare 2-4 g, unt 20 g, făină 4 g (1 linguriță), lapte 100 ml, smântână (iaurt) 30 g, suc de roşii 40 ml.

Se face un piure de cartofi, dovlecei şi morcovi, care se leagă cu ou şi cu un sos alb, pregătit din 5 g unt, făină şi lapte; se adaugă sarea. Din compoziție se fac mici crochete (bulete) care se dau prin puțină făină (pesmet) şi ou şi se prăjesc în restul de unt. Se servesc calde cu smântână (iaurt) ori cu suc de roşii.

Calorii: aprox, 120/porție

218. **Morcovi înăbuşiți** (4 porții x 80 g)
Morcov 400 g, zahăr 30 g, unt (margarina) 50 g, sare 2-3 g.

Morcovii se curăță şi se taie ca fideaua, apoi se pun într-o cratiță cu capac, împreună cu untul (margarina), zahărul, sarea şi 200 ml apă. Se lasă în cuptor până scad, fără să se rumenească. Se servesc cu frigănele (rețeta nr. 221)

Calorii: 155/porție

219. **Morcovi cu smântână** (4 porții x 100 g)
Morcov 400 g, zahăr 30 g, făină 30 g, unt (margarina) 50 g, sare 2-3 g, smântână 40 g.

Morcovii se spală, se curăță de coajă şi se taie în felii potrivite. Se fierb înăbuşit cu 200 ml apă, sarea, zahărul şi cu 40 g unt (margarina). Când au scăzut, se amestecă făină cu smântână şi se toarnă peste morcovi. Se mai fierb împreună 3 min, punând şi restul de unt (margarina).

Calorii: 180/porție

220. **Spanac gratinat** (5 porții x 150 g)
Spanac 750 g, tăiței (preferabil de casă) 75 g, lapte 150 ml, sare 3-4 g, unt (margarina) 75 g, făină 5 g, caşcaval 50 g.

Spanacul curățat şi spălat se opăreşte în apă 1 min, se strecoară şi apoi se încălzeşte în 30 g unt (margarina); se pune într-un vas (tavă) uns cu unt. Separat, se face un sos alb din 30 g unt (margarina), făină, lapte şi sare. Tăițeii se fierb, se strecoară, se taie mărunt, se amestecă cu sosul şi se pun peste spanac. Se presară deasupra caşcavalul ras şi se pune restul de unt (margarina), se gratinează la cuptor 20-25 min.

Calorii: 260/porție

221**. Mazăre verde înăbuşită cu frigănele (5** porții **x 1**20-1**30 g)**
Mazăre boabe 300 g, unt (margarina) 25 g, făină 10 g, zahăr 5 g, sare 2-3 g. *Pentru frigănele* (5 bucăți): **felii de pâine albă 5 bucăți, lapte 50 ml, făină 5 g, unt 5 g, zahăr 10 g, ulei 50 ml, ou 1 buc.**

Mazărea se fierbe 15 min în puțină apă. Separat, din unt (margarina), făină, zahăr, sare şi zeama în care a fiert mazărea, se prepară un sos subțire, în care se adaugă mazărea şi se mai fierb puțin.

Frigănelele se prepară prin înmuierea feliilor de pâine în sosul pregătit din amestecul de lapte cu făina, oul, untul şi zahărul, prăjindu-se apoi în uleiul încins. Frigănelele se dau la copiii peste 1 an. La copiii între 9-12 luni, mazărea se serveşte cu pâine.

Calorii: 220/porție cu o frigănea

222. **Piure de mazăre** (4 porții x 120 g)
Mazăre boabe 350 g, sare 2-3 g, zahăr 5 g, unt (margarina) 40 g, lapte 150 ml.

Mazărea se fierbe în apă (eventual şi cu un vârf de cuțit de bicarbonat), timp de 40-50 min. Se strecoară bine, se pasează într-un vas, printr-o sită fină. Pe plită sau la baia de aburi, se amestecă cu untul (margarina), laptele, sarea şi zahărul.

La copiii între 9-12 luni se serveşte cu pâine. La copiii peste 1 an se poate servi cu frigănele (rețeta 221) sau cu crochete de gris (rețeta 273).

Calorii: 140/porție fără frigănele

223. **Fasole verde cu pesmet şi smântână** (3 porții x 100 g)

Fasole verde 300 g, unt 25 g, sare 2-3 g, pesmet rumenit 20 g, smântână 30 g.

Fasolea se fierbe în apă cu sare. Se strecoară, se aşază pe o farfurie şi se presară cu pesmet rumenit în unt. Se serveşte calda, punând deasupra smântână. în loc de smântână, se poate pune sos de roşii (rețetele 53, 54).

Calorii; 135/porție

224. **Mâncare de fasole verde** (3 porții x 150 g)

Fasole verde 250 g, roşii 250 g, verdeață 10 g, ulei 50 ml, ceapă 25 g, sare 3 g.

Ceapa se toacă mărunt şi se fierbe în puțină apă. Se aruncă apa în care a fiert, iar ceapa se pune pe fundul unei cratițe. Deasupra se aşază păstăile de fasole, curățate şi spălate şi roşiile tăiate felii. Se presară sarea, se toarnă uleiul şi o ceaşcă de apă. Se acoperă cratița, se pune pe foc şi se lasă să fiarbă la foc mic, până când fasolea se înmoaie. La sfârşit, se adaugă verdeață tocată mărunt.

Calorii: 200/porție

225. **Şnițel de legume** (3 porții x 110 g)

Cartofi 150 g, dovlecei 100 g, morcov 100 g, făină 10 g, ou 1 buc, brânză de vaci 15 g, sare 2 g, zahăr 5 g, unt (ulei) 15 ml, pesmet 5 **g.**

Legumele spălate şi curățate, se fierb, apoi se toacă mărunt. Separat se amestecă făina cu oul, brânza de vaci, sarea şi zahărul. La această compoziție se adaugă legumele fierte şi tocate, se amestecă totul bine. Se fac chifteluțe rotunde, se dau prin puțină făină, se turtesc în formă de şnițel pe un fund presărat cu pesmet şi se rumenesc în unt (ulei).

Calorii: 145/porție

SALATE

226. **Salată verde** (2 porții x 20-30 g)

Salată verde 2 bucăți, ulei 10 ml, oțet (suc de lămâie) 10 ml, sare 1-2 g.

Salata se curăță de frunzele veştede şi se spală sub jet de apă, foaie cu foaie. Se scurge pe un şervet curat, se taie în fâşii, se pune într-un castron, se adaugă uleiul, oțetul (sucul de lămâie) şi sarea şi se amestecă bine. Se prepară cu puțin timp înainte de masă ca să nu îşi piardă frăgezimea şi gustul. Salata câştigă un plus de aromă dacă se adaugă mărar şi pătrunjel. Salata, spălată şi bine zvântată, se poate păstra nepreparată în frigider timp de 2-3 zile.

La toate salatele este bine să folosim oțet de miere sau de mere.

Calorii: 65/porție

227. **Salată verde cu ou** (3 porții x 70-80 g)

Ouă 2 buc, salată 2 buc, roşii 100 g, castraveți 100 g, ulei 10 ml, oțet (suc de lămâie) 10 ml, sare 2 g.

Din salată, roşii, castraveți, ulei, oțet şi sare se prepară o salată ca în rețeta nr. 226, peste care se adaugă ouăle fierte tari, curățate de coajă şi tăiate în rondele. Se amestecă bine. Se serveşte după 10 min de la preparare. Această salată se poate pregăti şi fără ou.

Calorii: 110/porție

228. **Salată verde combinată** (3 porții x 70-80 g)

Salate 2 buc, ardei gras 100 g, roşii 150 g, ulei 10 ml, oțet (suc de lămâie) 10 ml, sare 3 g.

La salata curățată şi tăiată în fâşii se adaugă ardeiul gras, tăiat în fâşii subțiri, roşiile tăiate în

rondele sau în felii ca pepenele, oțetul (zeama de lămâie), sarea. Se amestecă totul bine şi se serveşte după 10 min.

Calorii: 65/porție

229. **Salată de crudități I** (1 porție x 100 g)

Morcov 60 g, mere 50 g, salată verde 20 g, zahăr 5 g, ulei 5 ml, oțet (zeamă de lămâie) 5 **ml.**

Morcovul şi merele curățate şi spălate se rad pe râzătoare; salata se taie în fâşii mici. Se amestecă toate componentele cu zahărul, uleiul şi oțetul (zeama de lămâie).

Calorii: 50/porție

230. **Salată de crudități II** (6 porții x 80 g)

Varză albă 200 g, morcov 100 g, țefină 1 buc, ardei gras (gogoşar) 100 g, ulei 30 ml, oțet (zeamă de lămâie) 15 ml, sare 2-3 g.

Varza se spală şi se toacă mărunt. Morcovul şi țelina se spală, se curăță şi se dau pe râzătoare. Ardeiul, spălat, se taie în fâşii subțiri. Peste aceste zarzavaturi amestecate, se toarnă sosul preparat din ulei, oțet (zeamă de lămâie) şi sare.

Calorii: 70/porție

231. **Salată de cartofi** (6 porții x 80 g)

Cartofi 600 g, ulei 20 ml, oțet 15 ml, sare 2-3 g.

După spălare cartofii se pun la fiert în coajă, în apă cu sare. După fierbere, se curăță de coajă, se taie cubulețe şi se pun într-un castron. Se adaugă ulei, oțet şi sare şi se amestecă bine. Castronul se acoperă cu un capac, ca să mențină cartofii calzi; în felul acesta sunt pătrunşi mai bine de ingredientele adăugate. Salata se serveşte după 20-30 min de la preparare. Se pot adăuga şi alte legume, preparate din came sau diferite sosuri.

Calorii: 80/porție

232. **Salată de cartofi cu roşii** (4 porții x 100 g)

Cartofi 250 g, roşii 150 g, sare 2-3 g, smântână (maioneză) 30-40 g, mărar 5 **g, ou 1 buc**

Cartofii, spălați, se fierb în coaja lor, apoi se curăță şi se taie felii. Se amestecă cu oul fiert tare, tăiat felii. Se adaugă roşiile, tăiate rotund sau în felii ca pepenele, mărarul tocat şi smântână sau maioneza (rețeta nr. 69) şi se amestecă totul bine.

Calorii: 60/porție

233. **Salată de cartofi cu maioneză** (6 porții x 100 g)

Cartofi 500 g, maioneză 100 g, oțet (apă) 10 ml, sare 3-4 g, pătrunjel 5 g, măsline 60 g.

Cartofii spălați se fierb în coajă, în apă cu sare. După ce au fiert se curăță de coajă, se taie în cubulețe şi se pun într-un castron. Se adaugă maioneza (rețeta nr. 90), subțiată cu puțin oțet sau apă şi se sărează. Se amestecă bine şi se garniseşte cu frunze de pătrunjel şi cu jumătăți de măsline (dacă avem). Se serveşte după 30 min de la preparare.

Calorii: 100/porție

234. **Salată orientală de vară** (4 porții x 100 g)

Cartofi 250 g, ceapă verde 10 g, roşii 100 g, castraveți 60 g, ardei graşi 50 g, ulei 25 ml, oțet 10 ml, pătrunjel verde 5 g, ouă 1 buc, sare 2-3 g.

Cartofii, spălați, se fierb în coajă, în apă cu sare. După ce au fiert, se curăță de coajă, se taie cubulețe şi se pun într-un castron.

Roşiile, ceapa, ardeii graşi şi castraveții, curățate şi spălate, se taie în rondele şi se amestecă cu cartofii. Se adaugă ulei, oțet şi sare. Salata se amestecă bine şi se garniseşte cu frunze de pătrunjel verde şi cu felii de ou, fiert tare. Se serveşte după 15-20 min de la preparare.

Calorii: 125/porție

235. **Salată de fasole verde** (2 porții x 50 g)

Fasole verde (proaspătă sau conservată) 100 g, ulei 20 ml, oțet (suc de lămâie) 5 ml, verdeață 1-2 g, sare 1-2 g.

Fasolea curățată şi spălată se pune la fiert în apă cu sare. După ce a fiert, se scurge şi se pune într-un castron. Se adaugă ulei, oțet (suc de lămâie) şi sare. Se garniseşte cu frunze de pătrunjel. Se serveşte după 15-20 min de la preparare.

Calorii: 65/porție

236. **Salată de dovlecei** (4 porții x 60 g)

Dovlecei 250 g, **ulei 10 ml, oțet 8 ml, sare 2-3 g, roşii 75 g, mărar 3-4** g.

Dovleceii curățați de coajă şi spălați se pun la fiert în apă cu sare. După ce au fiert, se taie în felii rotunde, groase de 0,5 cm, se pun într-un castron şi se sărează. Se adaugă uleiul şi oțetul şi se amestecă bine. Se garnisesc cu mărar tocat şi cu felii de roşii. Salata se serveşte după 15-20 min de la preparare.

Calorii: aprox. 35/porție

237. **Salată de dovlecei cu smântână sau iaurt (2** porții **x** 50 **g)**

Dovlecei 120 g, oțet 5 ml, mărar 1-2 g, sare 1-2 g, smântână (iaurt) 25 g.

Se curăță dovleceii de coajă, se spală şi se taie felii rotunde. Se fierb 15 min în apă cu sare. După ce s-au răcit, se toarnă peste ei sosul de salată, pregătit din oțet, mărar tocat şi smântână (iaurt).

Calorii: 35/porție

238. **Salată de morcovi** (4 porții x 50 g)

Morcov 250 g, ulei 10 ml, oțet 10 ml, sare 1-2 g, pătrunjel 5 g, ardei gras 50 g.

Se curăță morcovii, se spală şi se dau pe răzătoarea mică. Se pun într-un castron, se sărează şi se adaugă ulei şi oțet, amestecându-se bine. Se garniseşte cu ardei gras, tăiat fâşii subțiri şi cu frunze de pătrunjel verde.

Calorii: 45/porție

239. **Salată de morcovi, țelină şi mere** (3 porții x 50 g)

Morcov 75 **g, țelină 50 g, mere** 25 g, **sos de lămâie (maioneză sau brânză de vaci) 20 g.**

Morcovii, țelină şi merele se curăță, se spală şi se dau pe râzătoare. Se amestecă totul cu sos de lămâie (rețeta nr. 67) sau cu maioneză cu brânză de vaci (rețeta nr. 71). Salata se serveşte după 15 min de la preparare.

Calorii: 45/porție

240. **Salată de roşii simplă** (4 porții x 60 g)

Roşii 250 g, ulei 10 ml, sare 1-2 g, pătrunjel 5 g.

Roşiile spălate se taie rondele sau ca feliile de pepene şi se pun într-un castron. Se adaugă uleiul, sarea, se amestecă bine şi se garniseşte cu pătrunjel verde. Salata se serveşte imediat (ținute mai mult timp, roşiile se înmoaie). Roşiile, astfel pregătite, se pot combina şi cu alte legume.

Calorii: 35/porție

241. **Salată de roşii combinată** (5 porții x 60 g)

Roşii 200 g, ardei gras 50 g, castraveți 100 g, ulei 15 ml, sare 2-3 g, pătrunjel 10 g, facultativ oțet (suc de lămâie) 10 ml.

Legumele se curăță, se spală şi se taie în felii rotunde sau în fâşii subțiri. Se adaugă uleiul şi sarea, eventual şi oțetul (suc de lămâie) şi se amestecă bine. Salata se garniseşte cu pătrunjel verde şi se serveşte imediat.

Calorii: 35/porție

242. **Salată de vară combinată** (5 porții x 90 g)

Roşii 250 g, ardei gras 50 g, castraveți 100 g, ouă 1 buc, telemea (caşcaval) 75 g, ulei 15 ml, sare 2-3 g, pătrunjel verde 10 g, facultativ oțet (suc de lămâie) 10 ml.

După ce se curăță şi se spală, legumele se taie în felii sau fâşii subțiri. într-un castron, se pun succesiv: un rând de roşii, peste care se adaugă telemea (caşcaval) rasă; urmează un rând de castraveți cu ardei gras şi ouă, fierte tari şi tăiate în felii subțiri, un alt strat de roşii, peste care se adaugă restul de telemea (caşcaval) rasă. Se toarnă uleiul, se pune sare şi, facultativ, oțet (suc de lămâie). Se garniseşte cu frunze de pătrunjel şi se serveşte la 15-20 min de la preparare.

Calorii: 95/porție

243. **Salată de sfeclă** (6 porții x 50 g)

Sfeclă roşie 400 g, ulei 15 ml, oțet 10 ml, sare 2-3 g.

Se coace sfecla în cuptor, se curăță de coajă, se taie în cubulețe şi se pun într-un castron. Se adaugă ulei, oțet şi sare şi se amestecă bine. Se serveşte imediat. Se poate pregăti şi cu sfeclă fiartă. Salata de sfeclă poate fi păstrată la frigider 1-2 zile.

Calorii: aprox. 40/porție

244. **Salată de vinete** (4 porții x 50 g)

Vinete 150 g, ceapă 20 g, ulei 50 ml, sare 1-2 g, suc de lămâie 3 ml, roşii 50 g, facultativ smântână (lapte) 10 g.

Vinetele se spală, se şterg şi se coc la foc, pe flacără sau pe grătarul „fără fum". Când coaja li s-a înnegrit şi s-au înmuiat, se iau de pe foc şi se curăță calde. Apoi se aşază pe un fund de lemn înclinat, să se scurgă, după care se toacă, cu un cuțit de lemn sau de material plastic. Se trece totul într-un castron, se sărează şi se amestecă cu o lingură de lemn, picurând uleiul ca la maioneză; se adaugă şi zeama de lămâie. Cu cât se amestecă mai mult, cu atât vinetele ies mai pufoase. Se toacă ceapa mărunt, dar nu se încorporează în salată decât în momentul servirii. Salata se pune pe un platou şi se garniseşte cu felii de roşii. Se mai poate prepara şi cu smântână sau lapte, reducând, în acest caz, corespunzător, cantitatea de ulei.

Se serveşte după 10-15 minute de la preparare.

Fără ceapă se poate păstra 1-2 zile în frigider.

Calorii: aprox. 140/porție

245. **Salată de vinete combinată cu dovlecei** (4 porții x 50 g)

Vinete 100 g, dovlecei 100 g, ulei 50 ml, sare 1-2 g, roşii 50 g, ceapă 20 g.

Vinetele se pregătesc la fel ca în rețeta anterioară (nr. 244). Dovleceii se curăță, se spală, se taie în felii rotunde şi se pun la fiert în apă cu sare. Se pun apoi într-o strecurătoare şi, după ce s-au scurs, se freacă într-un castron cu sarea şi cu uleiul, până se formează o pastă, care se adaugă la salata de vinete, amestecându-se bine. Se toacă ceapa mărunt şi se încorporează în

salată în momentul servirii. Salata se pune pe un platou şi se garniseşte cu felii de roşii. Se serveşte după 10-15 min de la preparare.

Calorii: 130/porție

246. **Salată din amestec de fructe** (2 porții x 120-150 g) **Fructe (banane, piersici, caise, pere, mere, portocale, zmeură, cireşe, vişine, căpşune) 300 g, stafide 20 g, zahăr pudră 30 g, lămâie 1/2 buc.**

Fructele se spală şi li se scot sâmburii unde este cazul. Fructele mici se pun întregi, cele mari se curăță şi se taie în felii foarte subțiri. Se amestecă cu stafidele înmuiate în apă şi cu zahărul.

Deasupra se toarnă unul dintre următoarele sosuri:

• zeama de la 1/2 lămâie, 30 ml zeamă de fructe, 30 ml sirop de fructe (apă fiartă);

• zeama de la 1/4 lămâie, 100 g pulpă de fructe;

• zeama de la 1/4 lămâie, 30-40 g smântână.

Salata este cu atât mai gustoasă, cu cât se folosesc mai multe fructe.

Calorii: 160/porție (cu stafide)

PREPARATE DIN FRUCTE

247. **Zeamă de fructe şi legume amestecate** (1 porție x 120 ml)
Zeamă de morcov 30 ml, zeamă de mere (struguri) 50-60 ml, zeamă de roşii 10-15 ml, zeamă de lămâie 5 ml, sirop de zahăr 10 ml

Se amestecă zeama de morcovi cu cea de mere (struguri), apoi se adaugă zeama de roşii şi cea de lămâie. La sfârşit, se îndulceşte cu sirop de zahăj", preparat prin fierberea a 100 g zahăr în 200 ml apă.

Calorii: 70/porție

248. **Mere coapte I** (1 porție = 100 g)
Mere 140 g (2 mere mijlocii), zahăr 5-10 g

Merele, bine coapte, se spală, li se scoate căsuța cu sâmburi şi se pun apoi într-o tigaie (tavă) al cărei fund este acoperit cu apă. în merele scobite se pune zahărul, astfel încât să acopere scobitura. Se dau la cuptor 1/2 oră.

Pentru copiii mai mici de 6-7 luni, merele coapte se curăță de coajă şi se pasează.

Calorii: aprox. 90/porție

249. **Mere coapte II** (1 porție - 120 g)
Mere 120 g (2 mere mijlocii), zahăr 10 g, unt 5-10 g, sirop de zahăr 30 ml.

Merele spălate se scobesc şi se face o crestătură adâncă de 1 mm de jur-împrejurul mărului, ca să nu plesnească coaja când sunt introduse în cuptor. Se unge o formă cu unt şi se aşază merele în ea, umplând scobiturile cu zahăr. Deasupra fiecărui măr se pune puțin unt. Se toarnă 3-4 linguri de apă în tava cu mere şi se dau la cuptor, unde se țin 30 minute, udându-le din când în când cu sirop de zahăr.

Pentru copiii mici merele se curăță de coajă.

Calorii: 200-240/porție (cu unt)

Siropul de zahăr pentru sucurile şi piureurile de fructe se prepară din 200 ml apă şi 100 g zahăr, care se fierb până când volumul total se reduce la 200 ml. În timpul fierberii, se ridică spuma. Când se ia de pe foc, este bine să se adauge 2-3 lingurițe zeamă de lămâie, pentru ca siropul să nu se zaharisească. Se păstrează la frigider. O linguriță de sirop conține 2,5 g zahăr.

Calorii: 10/linguriță

250. **Mere rase cu biscuiți** (1 porție = 120 g)
Mere 120 g, biscuiți 20 g (2 buc), sirop de zahăr 20 ml.

Merele, spălate şi curățate de coajă, se dau prin râzătoare (de preferință din sticlă) şi apoi se amestecă cu biscuiții pisați şi cu siropul de zahăr. Pentru gust, se poate adăuga şi puțină vanilie (zahăr vanilat) sau câteva picături de suc de lămâie.

În loc de biscuiți se poate folosi orez pasat.

Calorii: 165/porție

251. **Mere rase cu pesmet şi unt** (1 porție = 120 g)
Mere 120 g, sirop de zahăr 20 ml, pesmet 10 g, unt 5 **g.**

Merele se spală, se curăță de coajă şi se dau pe răzătoarea de sticlă sau de plastic. Pesmetul se fierbe în siropul de zahăr, apoi se amestecă cu merele şi cu untul. Dacă pasta este prea groasă, se poate adăuga puțin ceai. La copiii cu tendință de scaune moi se poate renunța la unt.

Se dau copiilor mai mari de 5 luni.

Calorii: 165/porție

252. **Spumă de mere cu biscuiți** (1 porție = 120 g)
Mere 120 g, biscuiți 20 g, sirop de zahăr 20 ml.

Biscuiții se usucă în cuptor, se pisează şi se cern. Merele se spală, se curăță de coajă şi se rad, apoi se amestecă cu făina de biscuiți şi se acoperă totul cu sirop de zahăr fierbinte. Compoziția obținută se bate cu telul, până devine ca o spumă.

Calorii: 165/porție

253. **Spumă de mere cu gris** (1 porție = 120 g)
Mere 120 g, gris 15 g, zahăr 10 g, apă 180 ml.

Fructele se fierb în apă, apoi se scurg şi, în aceeaşi apă, se fierbe grisul; se adaugă zahărul şi se amestecă cu merele, pasate prin sită. Tot amestecul se bate cu telul, la rece, până devine spumă.

Calorii: 150/porție

254. **Piure de mere coapte** (1 porție = 120 g)
Mere 120 g, biscuiți (pesmet) 10 g, sirop de zahăr 20 ml, unt 5 **g.**

Merele se spală, se şterg, li se scoate codița şi căsuța semințelor, punându-se în locul lor untul. Se pun la cuptor într-o tavă cu puțină apă. Când merele sunt coapte (se înmoaie) se scot, se curăță de coajă, iar pulpa se trece prin sită sau se rade pe răzătoarea din sticlă. Biscuiții (pesmetul) se opăresc cu siropul de zahăr fierbinte (rețeta nr. 250) şi se amestecă apoi cu pulpa de măr pasată, bătându-se bine cu telul, până când compoziția devine omogenă şi capătă un aspect spumos.

După 15-20 min de la preparare se poate servi copiilor mai mari de 4-5 luni.

Calorii: 1 70/porție

255. **Piure de mere (alte fructe) fierte** (2 porții x 100 g) (vezi şi rețeta nr. 341)
Mere 200 g, apă 200 ml, zahăr 30 g, eventual făină de biscuiți (pesmet) 20 g.

Merele spălate se curăță de coajă, se taie felii subțiri şi apoi se fierb în apă, până se înmoaie. Se trec prin sită, se adaugă zahărul şi se pun din nou la fiert (în aceeaşi apă), amestecând continuu, până când compoziția ajunge la consistența unui piure. Se pot adăuga acum făina de biscuiți sau pesmetul şi câteva

picături de suc de lămâie (portocale). În acelaşi mod se poate pregăti piureul de piersici, caise, gutui etc.

Acest piure se dă copiilor mai mari de 4 luni.

Calorii: 110-140/porție

256. **Piure de mere (alte fructe) cu brânză de vaci** (2 porții x 120 g)
Mere 200 g, brânză de vaci 50 g, zahăr 15 g (sirop de zahăr 5 lingurițe sau miere 2 lingurițe).

Merele, spălate şi decojite, se rad pe răzătoarea de sticlă sau plastic. Se adaugă zahărul (siropul sau mierea) şi brânza de vaci în prealabil pasată prin sită. Se freacă bine, până când compoziția devine omogenă şi capătă aspect spumos.

Se dă copiilor mai mari de 5-6 luni.

În loc de mere, se pot folosi alte fructe: pere, caise.

Calorii: 105/porție

257. **Salată de mere cu portocale** (1 porție = 120 g)
Mere 100 g, portocale 1/2 buc, zahăr 15 g.

Merele curățate şi tăiate felii se amestecă cu portocala decojită şi desfăcută în felii. Se adaugă zahărul şi se lasă să stea o oră. Se dă copiilor mai mari de 7 luni.

Calorii: 140/porție

258. **Salată de fructe** (2 porții x 80 g)
Mere 60 g, pere 40 g, portocale 50 g, caise 25 g, vişine 15 g, stafide 7 g, sirop de zahăr 25 ml.

Se spală merele şi perele, iar portocalele se curăță de coajă, apoi se taie toate în cubulețe sau în felii şi se pun într-un castron. Se adaugă caisele şi vişinele - după ce li se scot sâmburii - fie proaspete fie din compot. Se adaugă apoi stafidele, iar la sfârşit, se toarnă peste acest amestec siropul de zahăr. Se serveşte rece. Salata poate avea şi altă compoziție de fructe, în funcție de sezon. Copiilor mai mari de 1 an poate fi servită cu frişca (100 g). La cei sub 1 an se dă fără stafide.

Calorii: 70/porție (fără stafide)

259. **Chisel de fructe** (2 porții x 120 g) (vezi şi rețeta 345)
Fructe 100 g, amidon (făină de cartofi sau zeamil) 10 g, **zahăr** 25 g, **apă 150 ml.**

Chiselul trebuie neapărat fiert în vas smălțuit. Se pregăteşte pentru fiecare masă.

Fructele (orice fel de fructe proaspete) se spală în apă clocotită, după care se storc din ele 2 lingurițe de zeamă proaspătă, care se acoperă cu un capac şi se păstrează la rece, pentru a fi adăugate la chisel, când acesta este gata. Fructele rămase se strivesc, se acoperă cu un pahar de apă fierbinte şi se încălzesc până la fierbere (să iasă aburi, dar să nu fiarbă), apoi se strecoară printr-un tifon. Decoctul obținut se măsoară şi, dacă este mai puțin de un pahar se adaugă apă până la completare. Se scoate 1/4 din această zeamă şi se dizolvă în ea amidonul. Restul de 3/4 se pun din nou la foc, împreună cu zahărul. Imediat ce dă un clocot, se adaugă zeama cu amidonul, amestecând bine, şi se lasă să dea 1-2 clocote (nu mai mult), apoi se toarnă într-un vas de porțelan. Când chiselul s-a răcit, se adaugă picătură cu picătură zeama proaspătă de fructe (pe care am oprit-o la început), amestecând bine.

Calorii: 90/porție

260. **Spumă de albuş cu căpşune** (3 porții x 90 g)
Piure de căpşune 200 g, albuşuri de ou 2 buc, zahăr 40 g.

Se pun albuşurile într-un castron şi se bat cu telul, până încep să se îngroaşe; treptat, se adaugă zahărul, continuând amestecatul. Când albuşurile sunt aproape legate, se adaugă piureul de căpşune, amestecând bine, până se obține o cremă omogenă şi spumoasă. Se serveşte rece, în cupe sau castronaşe. Se

poate garnisi cu căpşune întregi sau cu frişca.

Se dă la copiii mai mari de 1 an, nealergici.

Calorii: 105/porție

261. **Spumă de albuş cu fragi sau zmeură** (3 porții x 90 g)

Se folosesc aceleaşi cantități de materii prime şi acelaşi mod de preparare ca în rețeta anterioară (nr. 260), căpşunele fiind înlocuite cu fragi (zmeură).

Spuma poate fi pregătită punând toate ingredientele o dată, dar numai în cazul când se bate cu mixerul.

Calorii: 105/porție

262. **Suc de căpşune, zmeură sau fragi** (1 porție x 70 g)

Fructe 100 g, sirop de zahăr 10 ml.

Fructele bine spălate (sub jet de apă, într-o strecurătoare), după care se scurg, se storc prin tifon. Sucul obținut se amestecă cu siropul de zahăr (rețeta nr. 250). Se poate da singur sau cu un făinos dulce.

Nu se *dă copiilor alergici.*

Calorii: 70/porție

263. **Suc de vişine** (1 porție x 60 g)

Vişine 100 g, sirop de zahăr 10 ml.

Fructele bine coapte şi proaspete se curăță de codițe, se spală şi se lasă să se scurgă într-o sită. Se scot sâmburii, apoi fructele se zdrobesc la presa de fructe; sucul obținut se îndulceşte cu sirop de zahăr (rețeta nr. 250).

Se poate da ca atare sau amestecat cu făinoase dulci, biscuiți, pesmet sau ca adaos la gris cu lapte şi budinci.

Se dă copiilor mai mari de 6 luni.

Calorii: 70/porție

PREPARATE DIN FĂINOASE

264. Făina de orez

Se foloseşte la prepararea lichidului de diluție pentru resuspendarea laptelui praf sau pentru diluarea laptelui de vacă. Necesită un timp de fierbere scurt (circa 10 min).

Se prepară în concentrații diferite în funcție de vârsta sugarului:

- după a 14-a zi de viață: 0,5-4%;
- după 1-2 luni: 2-3%;
- după 5 luni: 5-10% (pentru prepararea orezului pasat cu brânză de vaci). Făina de orez se poate introduce şi ca adaos la laptele integral, după vârsta de 4 luni cu concentrație de 1-2%, în loc de făină de grâu. De asemenea, făina de orez poate înlocui grisul, în majoritatea preparatelor cu gris.

Calorii: 3,4/gram

265. **Gris cu lapte** (1 porție x 200 g)

Gris 6-10 sau 16 g (concentrație 3-5% sau 8%), lapte 200 ml, apă 75 ml, zahăr 10 g.

Laptele, apa şi zahărul se pun la fiert. Când clocotesc, se adaugă grisul „în ploaie", adică presărat câte puțin, amestecând repede, ca să nu se formeze cocoloaşe. Se fierbe timp de 10 min, la foc potrivit, până rămâne cantitatea de 200 g.

În loc de gris se poate folosi făină de orez în aceeaşi concentrație.

Calorii: 190/porție (concentrație 3%) 200/porție (concentrație 5%) 220/porție (concentrație 8%)

266. **Orez cu lapte** (8 porții x 150 g)

Orez 200 g, lapte 1 l, zahăr 60 g, zahăr vanilat 1/2 plic, coajă de lămâie o linguriță, dulceață 60 g (sirop 120 ml).

Orezul ales şi spălat se pune într-o oală cu apă călduță, se lasă 30 minute, după care se strecoară.

Într-o cratiță se pune laptele la fiert şi, când începe să clocotească, se adaugă orezul şi se lasă să fiarbă, la foc mic, până scade; se adaugă mirodeniile. După ce a fiert, se dă la o parte de pe foc, se pune, zahărul şi se amestecă bine (nu se pune zahărul în timpul fierberii, deoarece acesta s-ar lipi de fundul vasului). Se serveşte rece, garnisit pe deasupra cu dulceață sau sirop.

Calorii: 220/porție(fără dulceață)

267. **Pesmet cu lapte**

Pesmetul se obține din pâine albă, rumenită în cuptor, sau din biscuiți bine uscați, care se pisează fin în piuliță, apoi se cern.

În general, se foloseşte lapte cu pesmet în concentrație de 5-7% şi cu zahăr 5%. Pesmetul se amestecă cu puțin lapte rece. Restul de lapte se pune la fiert şi, în momentul în care începe să clocotească, se adaugă pesmetul diluat şi 1-2 g sare. Se fierbe totul la foc moale, 10 min, amestecând continuu. La sfârşit, se adaugă apa evaporată şi se mai dă un clocot.

Pesmetul se mai poate adăuga în lapte şi în „în ploaie", iar în momentul când acesta începe să fiarbă, se adaugă zahărul şi sarea, apoi se procedează ca mai sus.

Dacă se foloseşte pesmet de biscuiți (2 biscuiți pentru o porție), acesta se adaugă în laptele clocotind, şi se mai fierb împreună încă 2 min. Dacă biscuiții conțin şi zahăr, în lapte se va pune numai 1/2 din cantitatea de zahăr calculată şi nu se adaugă sare.

Calorii: 100-105/porție

268. **Lapte cu zeamil** (1 porție = 200 g)

Lapte 200 ml, apă 50 ml, zahăr 10 g, zeamil 10 g.

Se pune la foc laptele cu apă şi zahărul. Zeamilul se diluează în puțin lapte rece şi se toarnă peste cel care fierbe. Se continuă fierberea încă 10 min, amestecând continuu.

Zeamilul este un preparat de amidon din porumb alb. Se foloseşte după vârsta de 4-5 luni.

Calorii: 200/porție

269. **Fulgi de ovăz cu lapte (1** porție = 200 g)

Lapte 200 ml, apă 100 ml, zahăr 10 g, fulgi de ovăz 10 g.

Fulgii de ovăz se înmoaie în apă rece, în care se lasă 10-15 min. Se adaugă apoi laptele şi se fierbe totul la foc mic. Se completează apa evaporată, se adaugă zahărul şi se mai dă un clocot.

Se dă copiilor mai mari de 4-5 luni.

Calorii: 200/porție

270. **Fiertură de lapte cu fosfarin** (1 porție x 200 g)

Lapte 200 ml, apă 50-70 ml, fosfarin 10 g, zahăr 10 g.

Laptele, apa şi zahărul se pun la foc şi, când fierb, se toarnă peste ele fosfarinul, în prealabil diluat în puțin lapte rece. Se continuă fierberea încă 10 min amestecând continuu.

Fosfarinul este un amestec de amidon de porumb, zahăr şi cacao şi se dă copiilor mai mari de 9 luni.

Calorii: aprox. 200/porție

271. **Orez pasat cu lapte** (1 porție x 200 g)
Orez 50 g, lapte 100 g, zahăr 10 g, sare 1 g, unt 5 g, **apă 200 ml.**

Orezul, ales şi spălat, se acoperă cu 200 ml apă clocotită şi apoi se fierbe, până se înmoaie complet. Treptat, se adaugă câte puțină apă, astfel ca la sfârşit să rămână 1/2 din cantitatea de lichid inițială (100 ml). Orezul fiert se pasează (fierbinte) printr-o sită deasă şi apoi se amestecă cu laptele fierbinte. Ca să nu existe cocoloaşe, se mai pasează o dată, apoi se adaugă zahărul, sarea şi se pune din nou pe foc, unde, se amestecă mereu; se lasă să dea câteva clocote, ca să se îngroaşe. Când este gata, se adaugă untul.

Calorii: 190/porție

272. **Orez pasat cu brânză de vaci** (1 porție x 200 g).
Orez 100 g, brânză de vaci 50 g, zahăr 15 g, **apă 400 ml.**

Orezul ales şi spălat se fierbe bine în apă, apoi se trece de două ori printr-o sită deasă, după care se adaugă zahărul şi brânza de vaci, bine frecată şi trecută prin sită.

Calorii: 190/porție

În acest preparat, ținând seama de toleranța copilului, se pot adăuga (pentru o porție):
- 50 g piure de cartofi .... 60 cal;
- *1/2* gălbenuş de ou .... 35 cal;
- o linguriță cacao .... 20 cal;
- 1/8 plic zahăr vanilat sau coajă de lămâie rasă 5 cal;
- 3-4 lingurițe morcov crud ras .... -;
- 2-3 feliuțe de portocală, tăiate mărunt .... -;
- 5-10 g unt (frişca) .... 38-75 (18-36) cal;
- 5 g stafide .... 15 cal.

273. **Crochete de gris cu soteu de morcovi** (8 porții x 120 g) **Gris 60 g, lapte 500 ml, zahăr 40 g, sare 4-6 g, ou 1 buc, pesmet 40 g, morcov 500 g, ulei 100 ml.**

În laptele care clocoteşte, cu 1/2 din cantitatea de zahăr, se toarnă grisul „în ploaie". Se amestecă mereu, până se îngroaşă, ca o pastă. Compoziției fierbinți şi se adaugă oul, amestecând bine cu telul. Se tapetează o tavă udată cu compoziția de gris, întinzându-se într-un strat de circa 2 cm grosime, cu o paletă lată, umedă şi se dă la rece; apoi se porționează, iar crochetele obț'nute, tăvălite prin pesmet, se prăjesc în 15 ml ulei bine încins.

Separat, morcovii, curățați şi spălați, se taie în rondele sau se rad pe răzătoarea mare şi se înăbuşă într-o crăticioară cu restul de ulei, sare şi 20 g zahăr, la foc mic, fără să se mai adauge apă. Se amestecă uşor cu o furculiță, ca să nu se ardă şi, când sunt gata, se pun peste crochetele prăjite.

Crochetele de gris se pot servi şi simple, fără soteu de morcovi.

Calorii: 180/porție (cu soteu) 120/porție (fără soteu)

274. **Crochete de orez** (8 porții x 100 g)

Orez 160 g, unt 20 g, supă limpede de legume 400 ml, ou 1 buc, ceapă 12 g, pătrunjel verde 20 g, mărar 10 g, pesmet 40 g, ulei 60 ml, sare 4 g, brânză de vaci 100 g (telemea rasă 60 g).

În supa limpede de legume (rețeta nr. 1), care clocoteşte, se adaugă orezul ales şi spălat, ceapa tocată mărunt şi untul. Se lasă la cuptor 30 min, într-un vas acoperit cu capac, apoi se amestecă orezul cu pătrunjelul, mărarul, sarea, oul şi cu brânza de vaci (telemea). Compoziția obținută se toarnă într-o tavă udată, se întinde într-un strat de circa 2 cm grosime şi se dă la rece.

Din orezul răcit se modelează cu mâna crochete care se tăvălesc prin pesmet şi se prăjesc în uleiul bine încins.

Calorii: 220/porție

275. **Pilaf de orez cu dovlecei** (2 porții x 100 g)

Dovlecei 125 g, **orez 40 g, roşii 50 g, supă de legume 125 ml, unt 5 g, sare 1-2 g, mărar 2 g, eventual telemea 10 g.**

În supa de legume (rețeta nr. 1) sărată care clocoteşte, se pun la fiert orezul, dovleceii curățați şi tăiați rondele, ca şi roşiile, spălate şi tăiate felii, untul şi 1 g mărar. După ce totul a clocotit de 2-3 ori, se acoperă cratița şi se dă la cuptor circa 30 min. Se serveşte cu restul de mărar pus deasupra şi, eventual, cu brânză rasă.

Calorii: 140/porție

276. **Rizzoto de orez cu brânză de vaci sau cu carne** (2 porții x 120 g)

Orez 60 g, unt 10 g, bulion de carne sau de legume 50 ml, sos alb sau sos de roşii 50 ml, gălbenuş ou 1/2 buc, smântână 20 g, carne 40 g.

Orezul ales, spălat şi uscat într-un şervet, se pune în untul fierbinte şi se lasă pe foc, până se îngălbeneşte. Se acoperă apoi cu bulion de carne (rețeta nr. 31) sau de legume (rețeta nr. 1, 3) şi se pune la cuptor, unde se lasă, fără să se amestece, până se înmoaie. Se amestecă apoi cu 1/2 din cantitatea de sos alb (rețeta nr. 45) sau de roşii (rețeta nr. 55) şi se încorporează gălbenuşul de ou, smântână şi brânza de vaci. Restul de sos alb (roşii) se adaugă la sfârşit, peste orez, după ce compoziția a scăzut la cuptor. în loc de brânză, se poate pune carne fiartă şi dată prin maşina de tocat.

Calorii: 250/porție

277. **Colțunaşi cu brânză telemea** (4 porții x 70 g)

Făină 50 g, ou 1 buc, apă 30 ml, telemea desărată 60 g, unt 10 g, verdeață 5 g, sos de roşii dietetic 80 ml, zahăr 10 g.

Făina se amestecă cu apa caldă şi cu oul şi se frământă. Aluatul rezultat se lasă să se odihnească 10 min, acoperit cu un tifon curat; apoi se întinde o foaie subțire, din care se taie pătrate cu latura de circa 6 cm. Brânza desărată se rade pe răzătoarea mică şi se amestecă cu 1/2 din unt şi cu verdeața tocată mărunt. Se aşază această compoziție în mijlocul pătratelor de aluat, ale căror margini se ung cu apă şi se îndoaie în formă de triunghi. Colțunaşii se fierb în apă, timp de 15 min. Se servesc fierbinți, după ce s-a pus restul de unt deasupra. Sunt mai gustoşi dacă se servesc cu sos de roşii (rețeta nr. 55) la care s-a adăugat 5 g zahăr.

Calorii: 145/porție

278. **Colțunaşi cu brânză de vaci** (4 porții x 70 g)

Se prepară la fel ca în rețeta anterioară (nr. 277), numai că în loc de telemea se pune brânză de vaci. Dacă se adaugă şi zahăr, felul devine desert. Se poate da copiilor mai mari de 9 luni.

Calorii: 135/porție

279. **Mămăliguță pripită, dietetică** (1 porție x 120 g)

Mălai 25 g, gris 10 g, apă 250 ml, sare 1 g, eventual unt 3 g.

Se pune la fiert apa cu sarea. Când clocoteşte, se adaugă mălaiul „în ploaie" amestecând tot timpul cu telul. Se lasă să fiarbă 25-30 min. La ultimul clocot, se pot adăuga 3 g unt.

Calorii: 11 O/porție (fără unt)

280. **Mămăliguță pregătită cu lapte** (1 porție x 120 g)

Se prepară la fel ca în rețeta anterioară (279), numai că în loc de apă se pune lapte.

Calorii: 160/porție (cu unt)

281. **Alivenci cu brânză de vaci** (10 porții x 120 g)

Brânză de vaci 450 g, făină 20 g, mălai 200 g, unt 120 g, sare 10 g, zahăr 25 g, ouă 5 buc, smântână 300 g.

Brânza trecută prin sită se amestecă cu 2/3 din unt, cu ouăle, făina, mălaiul, cu 3 linguri de smântână, sarea şi zahărul. Se pune compoziția într-o formă unsă cu restul de unt şi se dă la cuptor, la foc moderat 30-35 min.

Se răstoarnă pe un platou şi, când se serveşte, se adaugă restul de smântână.

Calorii: 235/porție

282. **Macaroane cu unt şi brânză** (10 porții x 150 g)

Macaroane 250 g, unt 120 g, telemea desărată 250 g (brânză de vaci 350 g) sare 10 g.

Macaroanele care conțin ouă se fierb în apă clocotită 12-15 min (cele fără ot 7-8 min, iar pastele făinoase străine - franțuzeşti, italieneşti etc. 25 min), apoi si clătesc cu apă fierbinte şi se strecoară bine. Untul se topeşte într-un vas şi peste el se pun macaroanele, brânza (telemeaua rasă) şi sarea şi se amestecă bine, apoi se dai la cuptor pentru câteva minute.

Calorii: 150/porție

283. **Piure de gris sau casa** (2 porții x 120 g)

Gris 50 g, unt 5 g, supă de zarzavat 200 ml, sare 1-2 g.

Grisul se rumeneşte uscat (fără grăsime), se stinge cu supa de zarzavat (rețeta nr. 1) şi se lasă să fiarbă până ajunge la consistența unui piure gros. Se adaugă saree şi untul şi se amestecă bine.

Se poate servi de la vârsta de 7 luni ca garnitură la mâncăruri de carne sau legume.

Calorii: 160/porție

284. **Papară cu brânză** (4 porții x 100-120 g)

Franzelă 1/4 buc, ou 1 buc, telemea 100 g, lapte 250 ml, unt 15 g, eventual caşcaval 45 g.

Se poate prepara în două moduri:

• Franzela tăiată în felii se înmoaie în laptele în care s-a bătut un ou. Se unge o formă cu unt; se tapetează cu jumătate din feliile de franzelă muiate. Se presară cu un strat de brânză rasă, apoi se aşază cealaltă jumătate de felii de franzelă şi, deasupra, restul de brânză rasă. Laptele rămas împreună cu restul de unt se toarnă deasupra, papara se coace la cuptor 45 min. Se serveşte caldă.

• Pâinea înmuiată în lapte se frământă bine cu 60 g caşcaval ras, 150 g telemea desărată şi rasă şi cu gălbenuşurile de la 2 ouă. Se adaugă albuşurile bătute spumă şi sarea, iar compoziția rezultată se coace la cuptor, într-o formă unsă cu unt.

Calorii: 240/porție

285. **Papară cu spanac** (5 porții x 120 g)

Franzelă 1/4 buc, lapte 250 ml, ouă 1 buc, caşcaval 45 g, spanac 500 g, unt 20 g.

Din spanac se prepară un piure (rețeta nr. 201). Franzela se taie felii şi se înmoaie în laptele în care s-au bătut ouăle. Se aşază un strat de felii pe fundul unei

282. **Macaroane cu unt şi brânză** (10 porții x 150 g)
Macaroane 250 g, unt 120 g, telemea desărată 250 g (brânză de vaci 350 g) sare 10 g.

Macaroanele care conțin ouă se fierb în apă clocotită 12-15 min (cele fără ot 7-8 min, iar pastele făinoase străine - franțuzeşti, italieneşti etc. 25 min), apoi si clătesc cu apă fierbinte şi se strecoară bine. Untul se topeşte într-un vas şi peste el se pun macaroanele, brânza (telemeaua rasă) şi sarea şi se amestecă bine, apoi se dai la cuptor pentru câteva minute.

Calorii: 150/porție

283. **Piure de gris sau casa** (2 porții x 120 g)
Gris 50 g, unt 5 g, supă de zarzavat 200 ml, sare 1-2 g.

Grisul se rumeneşte uscat (fără grăsime), se stinge cu supa de zarzavat (rețeta nr. 1) şi se lasă să fiarbă până ajunge la consistența unui piure gros. Se adaugă saree şi untul şi se amestecă bine.

Se poate servi de la vârsta de 7 luni ca garnitură la mâncăruri de carne sau legume.

Calorii: 160/porție

284. **Papară cu brânză** (4 porții x 100-120 g)
Franzelă 1/4 buc, ou 1 buc, telemea 100 g, lapte 250 ml, unt 15 g, eventual caşcaval 45 g.

Se poate prepara în două moduri:

• Franzela tăiată în felii se înmoaie în laptele în care s-a bătut un ou. Se unge o formă cu unt; se tapetează cu jumătate din feliile de franzelă muiate. Se presară cu un strat de brânză rasă, apoi se aşază cealaltă jumătate de felii de franzelă şi, deasupra, restul de brânză rasă. Laptele rămas împreună cu restul de unt se toarnă deasupra, papara se coace la cuptor 45 min. Se serveşte caldă.

• Pâinea înmuiată în lapte se frământă bine cu 60 g caşcaval ras, 150 g telemea desărată şi rasă şi cu gălbenuşurile de la 2 ouă. Se adaugă albuşurile bătute spumă şi sarea, iar compoziția rezultată se coace la cuptor, într-o formă unsă cu unt.

Calorii: 240/porție

285. **Papară cu spanac** (5 porții x 120 g)
Franzelă 1/4 buc, lapte 250 ml, ouă 1 buc, caşcaval 45 g, spanac 500 g, unt 20 g.

Din spanac se prepară un piure (rețeta nr. 201). Franzela se taie felii şi se înmoaie în laptele în care s-au bătut ouăle. Se aşază un strat de felii pe fundul unei forme unse cu unt. Se toarna peste el piureul de spanac, amestecat cu 1 /2 din cascavalul ras. Se acopera cu restul de felii de franzela, se unge deasupra cu ou si se presara cu restul de cascaval ras. Se rumeneste in cuptor, la foc bun. Papara creste la copt.

Pentru copiii intre 9-12 luni se poate inlocui cascavalul cu branza de vaci (150 g).

Calorii: 210/portie

286. **Aluat de clatite** (6 portii)
Faina 150 g, lapte 360 ml, ulei 15 ml, ou 1 buc, sare 3 g.

Faina, galbenusul, sarea si laptele se amesteca bine si se bat cu telul. La sfarsit se adauga albusul batut spuma si se amesteca usor. Tigaia bine Tnfierbantata se unge cu ulei, cu pensula pentru grasimi. Se toarna cu polonicul Tn tigaie un strat subtire din compozitia pentru clatite. Se coace la foe iute si dupa ce se rumeneste pe o parte, clatita se Tntoarce cu o paletS pe partea cealalta.

Calorii: 160/portie

287.**Perisoare de carne dietetice, flerte in supa** (6 portii x 100 g)

Carne de vita 360 g, supa de carne 450 ml, ou 1 buc, suc de lamaie 12 ml, verdeata 15-20 g.

Se trece carnea macra prin masina de tocat, se amesteca cu suc de lamaie, cu sarea si cu verdeata. Se formeaza, cu mana uda, perisoare care se fierb in supa de carne (reteta nr. 32), cu care se servesc.

Calorii: 130/portie

288.**Perisoare de carne dietetice, fierte la aburi** (4 portii x 60 g)

Carne de vita 240 g, orez 3 g, ou 1 buc, unt 12 g (smantana 30 g), sare 4 g.

Carnea se trece de cateva ori prin masina de tocat si se framanta cu mana bine, amestecandu-se cu o lingura de apa calda. Separat, se fierbe pe jumatate orezul, se amesteca apoi cu carnea, galbenusul de ou si sarea, iar la sfarsit se adauga albusul batut spuma.

Se formeaza cu mana perisoare si se fierb 20-35 min la aburi (intr-o strecuratoare asezata pe un vas cu apa care clocoteste) sau in supa de legume (reteta nr. 1).

Calorii: 140/portie

Se pot servi fierbinti cu unt, cu smantana, sau cu un sos alb (reteta nr. 45) sau cu sos olandez (reteta nr. 59), cate 40-50 g.

289. **Perişoare de carne** (4 porții x 60 g)

Apă (supă de legume) 500 ml, carne macră 200 g, lapte 50 ml, pâine 1 felie, sare 4 g, verdeață 10 g.

Carnea, curățată de pielițe şi zgârciuri, se trece prin maşina de tocat, împreună cu pâinea înmuiată în lapte. Se adaugă sarea şi verdeața fin tocată. Din această compoziție, se fac cu mâna bile de mărimea unei nuci, care se scufundă în apă clocotindă sau, de preferat, în supă de zarzavat (rețeta nr. 1) sau de carne (rețeta nr. 32).

Se servesc cu supă sau separat, zdrobite şi amestecate cu piureuri sau cu sos de roşii (rețeta nr. 55) sau cu sos de lămâie (rețeta nr. 67), câte 40-50 g pentru o porție.

Perişoarele se pot fierbe şi în aburi, punându-se într-o strecurătoare, care se aşază deasupra unei oale în care fierbe apa şi se acoperă cu un capac. Se țin astfel 30-40 min, până când carnea este bine fiartă (se controlează desfăcând o perişoară).

Se dau copiilor mai mari de 9 luni.

Calorii: 10O/porție (fără supă)

290. **Pastă de carne** (6 porții x 30-40 g)

Carne macră de vită 200 g sau carne de pasăre 300 g.

Carnea fiartă bine în apă se trece prin maşina de tocat, obținându-se o pastă, din care se adaugă 2-3 lingurițe la piureul de legume. Se dă sugarilor mai mari de 4 luni.

Calorii: aprox. 50/porție

291. **Pastă de ficat** (6 porții x 40 g)

Ficat de vită sau de pasăre 200 g, unt 40 g, sare 5 g, eventual verdeață 10 g.

Ficatul spălat, curățat de pielițele exterioare, se şterge cu o cârpă udă, se înveleşte într-o hârtie pergament, legându-se capetele pentru a nu se desface, se pune într-o tigaie unsă cu unt şi se introduce în cuptor, la foc mic. După 20 min, se scoate din cuptor, se desface, se înlătură coaja şi se trece prin maşina de tocat sau se pasează prin sită. Se adaugă sarea şi se freacă cu restul de unt, astfel ca amestecul să devină cât

mai omogen. Se serveşte cald, adăugându-se la un piure de legume.

Se dă copiilor mai mari de 7 luni.

Pentru copiii mai mari de 1 an, pasta de ficat poate fi întinsă pe pâine. În acest caz i se adaugă verdeață tocată foarte fin.

Calorii: 95/porție

292. **Găluşte de ficat** (5 porții x 50 g)

Ficat vită (pasăre) 100 g, pâine albă 75 g (2-3 felii), lapte 50 ml, unt 40 g, sare 3 g, gălbenuş de ou 1 buc.

Ficatul fiert, înăbuşit la cuptor în pergament (rețeta nr. 291) sau crud se trece prin maşina de tocat; la fel pâinea, înmuiată în lapte şi apoi stoarsă. Untul se freacă până devine spumos şi se amestecă cu ficatul, pâinea, gălbenuşurile de ou şi sarea. Din compoziția rezultată se fac perişoare cât o nucă, care se fierb în supă de legume (rețeta nr. 1) sau în apă sărată.

Se servesc ca garnitură la supă sau ca adaos la piureul de zarzavat sau de fructe, caz în care se constituie ca masă separată.

Se dă copiiilor mai mari de 9 luni.

Calorii: 145/porție

293. **Chifteluțe de pasăre** (1 porție x 80 g)

Carne de pasăre 80 g, pâine albă 10 g, lapte 30 ml, unt 10 g, făină (pesmet) 5 g, sare 1-2 g.

Carnea curățată de pielițe şi tendoane, se dă de două ori prin maşina de tocat (a doua oară şi cu pâine, înmuiată în lapte). Se adaugă sarea, laptele rece şi 5 g din unt. Se amestecă tocătura până ce se omogenizează şi întreaga compoziție devine ca o pastă. Cu mâna udă se formează chifteluțe, care se tăvălesc prin făină (pesmet) şi se prăjesc în restul de unt (sau 5 ml ulei) încins, câte 5 min pe fiecare parte. La sfârşit, se pun 5 minute la cuptor.

Calorii: 200/porție

294. **Chifteluțe la cuptor** (4 porții x 70-80 g)

Carne de vacă 280 g, miez de pâine albă 60 g, sare 4-6 g, albuş de ou 1 buc, bulion de carne 40-60 ml, unt 20 g.

Carnea, fără pielițe şi grăsime, se trece de două ori prin maşina de tocat, împreună cu pâinea înmuiată în apă rece şi bine stoarsă. Compoziția obținută se amestecă foarte bine, se pasează prin sită, se adaugă sarea şi se amestecă cu albuşul de ou bătut spumă.

Cu mâna udă se modelează chifteluțe mici, peste care se toarnă bulionul de carne (rețeta nr. 31) rece, apoi se acoperă cu o hârtie unsă bine cu unt şi se dau la cuptor 1 oră.

Se servesc cu piure de legume, copiilor mai mari de 9 luni.

Calorii: 200/porție

295. **Chifteluțe marinate dietetice** (4 porții x 120 g)

Carne de vită 300 g, ou 1 buc, sare 2-6 g, verdeață 10-15 g, dafin 1 foaie, sos de roşii dietetic 200 ml, suc de lămâie 4 ml, smântână (iaurt) 60 g.

Carnea bine curățată şi trecută de două ori prin maşina de tocat se amestecă cu gălbenuşul, sarea şi verdeața tocată mărunt. Se amestecă bine, frământându-se pe un fund de lemn, iar la sfârşit se adaugă albuşul bătut spumă. Cu mâna udă se modelează perişoare, care se fierb în sosul de roşii (rețeta nr. 54), asezonat cu dafin şi suc de lămâie. Se servesc cu smântână sau iaurt. Se pot da de la vârsta de 9 luni.

Calorii: 170-200 (cu smântână/porție

296. **Chiftele cu mărar** (4 porții x 120 g)

Carne de vită 280 g, pâine albă 40 g, ou 1 buc, făină 20 g, ulei 30 ml, mărar 40 g, sos de roşii 200 ml, sare 4-6 g.

Se taie carnea în bucăţi, se spală şi se trece prin maşina de tocat, apoi i se adaugă pâinea înmuiată în apă şi bine scursă, sarea şi oul. Se amestecă totul foarte bine. Se formează chifteluţe, care se trec prin făină şi se dau la cuptor, într-o tavă cu puţină apă şi ulei, până prind o crustă subţire.

Separat, într-o crăticioară, se prepară un sos de roşii (reţeta nr. 54) în care se pun chifteluţele fripte la cuptor şi mărarul, ales de cotoare, opărit în apă şi tăiat mai mare. Se pun la cuptor circa 10-15 min.

Se pot servi şi cu iaurt (smântână), câte 15-20 g pentru o porţie. Se dau copiilor mai mari de 1 an.

Calorii: aprox. 250/porţie

297. **Chifteluţe cu sos de smântână** (4 porţii x 100 g)

Carne de vită 280 g, pâine albă 40 g, ou 1 buc, făină 20 g, mărar 8-10 g, sare 4-6 g, ulei 30 ml, sos de smântână 160 ml.

Chifteluţele se pregătesc ca în reţeta precedentă (reţeta nr. 296); sosul de roşii se înlocuieşte cu sos de smântână (reţeta nr. 50). Când se servesc se adaugă mărar. Se dau copiilor mai mari de 1 an.

Calorii: 260/porţie

298. **Mititei dietetici** (4 porţii x 60 g)

Carne de vită 300 g, ou 1 buc, sare 4-6 g, eventual unt 8-10 g.

Carnea aleasă de pieliţe şi zgârciuri se spală şi se trece prin maşina de tocat, apoi se amestecă cu o lingură de apă caldă, ou şi sare. Carnea se bate cel puţin 10 min pe un fund de lemn, pentru a îngloba aer.

Se modelează cu mâna rulouri de carne în formă de mititei care se frig pe grătar sau pe o plită foarte încinsă. Pot fi serviţi cu unt.

Se dau copiilor mai mari de 1 an.

Calorii: 140/porţie (cu unt)/porţie

299. **Ruladă cu carne tocată I** (4 porţii x 120 g)

Carne de vită 300 g, pâine 20 g, cartofi 100 g, morcov 100 g, păstârnac 40 g, ceapă 30 g, ulei 40 ml, ou 1 buc, verdeaţă 15-20 g, sare 4-6 g.

Se trece carnea prin maşina de tocat, împreună cu cartofii cruzi, curăţaţi şi spălaţi, pâinea înmuiată în apă şi ceapa fiartă, trecută prin sită. Se amestecă totul foarte bine, se adaugă oul, verdeaţa şi sarea. Se dă aluatului formă de ruladă, se aşază într-o tavă şi se fierbe în apă caldă, cu restul zarzavaturilor curăţate şi tăiate mărunt. Se poate fierbe şi la aburi sau în supă de legume.

Când rulada este fiartă, se unge cu ulei şi se lasă 10 min la cuptor.

Se dă copiilor mai mari de 1 an.

Calorii: 25O/porţie

300. **Ruladă cu carne tocată II** (6 porţii x 120 g)

Carne de vită 400 g, cartofi 200 g, pâine albă (chifle) 60 g, ou 1 buc, verdeaţă 20 g, sare 6-8 g, pesmet 10 g, ulei (unt) 30 ml, lapte 60 ml.

Carnea curăţată de pieliţe se trece de două ori prin maşina de tocat, împreună cu cartoful crud, decojit, şi cu pâinea (chifla) înmuiată în lapte şi stoarsă. Se amestecă cu sarea, verdeaţa tocată mărunt şi cu oul crud. Se rulează pe un fund de lemn şi se presară cu pesmet; se introduce apoi într-un vas cu puţin ulei şi supă de legume (reţeta nr. 1). Se unge pe deasupra cu ulei (unt) fierbinte. Se coace la cuptor până ce se rumeneşte.

Se taie felii şi se serveşte cu piure de cartofi, sote de morcovi sau de dovlecei.

Se dă copiilor mai mari de 1 an.

Calorii: 190/porţie

301. **Ruladă de cartofi cu umplutură de carne** (6 porții x 120 g)

Carne de vită 300 g, țelină 75 g, morcov 75 g, roşii 75 g, ulei 30 ml, cartofi 375 g, făină 90 g, ou 1 buc, verdeață 15 g, sare 6 g.

Cartofii fierți în coajă se curăță şi se dau prin maşina de tocat, apoi se amestecă cu făina, 1/2 din ulei, oul şi sarea; se frământă şi se obține un aluat vârtos, bine legat. Din acest aluat se întinde, pe un tifon ud, o foaie groasă de aprox. 0,5 cm. Separat, se fierb carnea, morcovii şi țelina care, după ce s-au răcit, se trec prin maşina de tocat şi apoi se adaugă roşiile fără coji şi sâmburi, verdeața tocată mărunt şi restul de ulei. Se frământă bine compoziția de carne şi apoi se întinde uniform pe stratul de aluat. Se rulează tifonul şi se leagă la cele două capete. Rulada se pune la fiert, aprox. 30 min, fie în apă clocotindă cu sare, fie în supă limpede de legume (rețeta nr. 1). La jumătatea intervalului, se întoarce rulada pe cealaltă parte. Când este gata, se lasă să se răcească în tifon. Se serveşte tăiată în felii (după ce s-a scos din tifon), cu diferite garnituri sau sosuri dietetice.

Se poate da copiilor de la vârsta de 9 luni.

Calorii: 240/porție

302. **Caroline cu carne** (aprox. 10 porții x 80 g)

Apă 200 ml, unt 100 g, sare 10 g, făină 200 g, ouă 4-5 buc, carne 500 g.

Se face un aluat pripit, astfel: se pune într-o cratiță să se înfierbânte apa c untul şi sarea. Când apa începe să clocotească, se trage cratița pe marginea plitei ; se dă drumul, deodată, fainei cernute. Se freacă repede şi bine, ca să nu se formez cocoloaşe şi se mai ține pe foc, până când aluatul se desprinde de pe cratiță. Se d de-o parte şi, după ce s-a răcorit, se adaugă, pe rând ouăle (nu se pune oul urmate decât după ce primul a fost încorporat în întregime). Aluatul trebuie să fie destul d moale, dar să-şi păstreze forma. Din aluat se toarnă, cu un cornet, pe o tavă, mic bețişoare, care se coc în cuptor, la foc iute.

Când bețişoarele s-au copt, li se taie capacul şi se umplu cu carnea, care, în prealabil, a fost fiartă şi apoi tocată.

În loc de carne, carolinele pot fi umplute cu brânză sau cu legume fierte si pasate.

Se dau copiilor de la vârsta de 9 luni.

Calorii: 240/porți

303. **Colțunaşi fierți cu carne tocată** (4 porții x 80 g)

Carne de vită 200 g, sare 5 g, pătrunjel 10 g, gălbenuş de ou 1 buc, ou 2 buc, făină 100 g, unt 20 g.

Carnea fiartă se toacă şi se amestecă cu sarea, pătrunjelul tocat şi gălbenuşi de ou. Separat, se face un aluat din făină, ouă şi 60 ml apă, care se întinde p planşetă; se taie în pătrate, care se umplu cu carne tocată. Se lipesc bine marginii şi se fierb colțunaşii în apă cu sare. Când s-au muiat bine, se scurg şi se opăresc cu unt.

Se servesc cu legume fierte, cu piureuri, cu sos de roşii (rețeta nr. 54) sau cu smântână (15-20 g pentru o porție)

Calorii: 250/porți

304. **Tăiței cu carne** (1 porție x 120 g)

Tăiței 40 g, roşii 60 g, carne 50 g, unt (ulei) 10 g, verdeață 10 g, sare 1-2 g

Se fierb tăițeii în apă cu sare aprox. 20 min, se scurg şi se răcesc. Separat, si înăbuşă carnea tocată în ulei (unt) şi puțină apă şi se stinge cu zeamă de roşii; apoi se adaugă verdeața tocată. Se amestecă cu tăițeii înăbuşiți şi cu carnea şi se pun li cuptor 15 min.

Pot fi serviți cu 50 ml sos de roşii (rețeta nr. 54) în care se rad 20 g teleme, desărată sau se adaugă 20 g brânză de vaci dată prin sită şi 2-3 g mărar, fin tocat.

Se dă copiilor mai mari de 1 an.

Calorii: 190/porții

305. **Musaca dietetică de dovlecei cu carne** (1 porție x 150 g)

Dovlecei 125 g, carne de vită 60 g, ulei 10 ml, roşii 75 g, mărar 2-3 g, sare 1-2 g, supă de legume (apă) 20 ml, eventual smântână 15 g.

Dovleceii curățați se opăresc în apă clocotită, se taie felii şi se aşază într-o cratiță în straturi alternative de dovlecei şi carne fiartă, tocată şi amestecată cu sarea şi cu verdeața tocată mărunt. Deasupra se pun roşiile tăiate felii, peste musaca se toarnă apă sau supă de legume (rețeta nr. 1) şi ulei. Apoi, cratiță se pune la cuptor, de preferință în bain-marie, până când dovleceii se înmoaie bine.

Musacaua se poate servi cu smântână, de la vârsta de 9 luni.

Calorii: 200 (fără smântână)/porție

306. **Musaca de cartofi cu carne** (6 porții x 100 g)

Carne 180 g, ulei 45 ml, făină 10 g, ou 1 buc, smântână 15-30 g, verdeață 6-10 g, cartofi 300 g, sare 3-6 g, sos de roşii 150 g.

Se trece carnea, curățată şi spălată, prin maşina de tocat şi se înăbuşă apoi aprox. 30 min cu puțin ulei, sare şi verdeață tocată mărunt, până scade complet lichidul. Separat, se fierb în coajă cartofii, se curăță, se taie rondele şi se aşază într-o tavă, alternând un rând de cartofi cu unul de carne înăbuşită. Separat, se prepară un sos de roşii (rețeta nr. 54) care se toarnă peste musaca. Acesteia i se dă față cu un aluat subțire, pregătit din făină, smântână şi ou, care se întinde pe suprafața mâncării. Se introduce apoi în cuptor, până când cartofii se înmoaie bine.

Se poate da copiilor mai mari de 9 luni.

Calorii: 200/porție

307. **Musaca de vinete cu carne de vită** (5 porții x 120 g)

Carne de vită 300 g, vinete 400 g, roşii 200 g, sare 5 g, ou 1 buc, ulei 50 ml, smântână 75 g, mărar 5 g, cartofi 50 g, făină 10 g, ceapă 50 g, zahăr 5 g.

Carnea şi un cartof curățat se dau prin maşina de tocat, se înăbuşă, împreună cu ceapa, curățată, spălată şi tocată, în puțin ulei şi se dau din nou prin maşină. Separat, se înăbuşă roşiile (curățate de pieliță şi tăiate), împreună cu zahărul, sarea şi mărarul tocat mărunt.

Vinetele se curăță, se taie felii, se pune puțină sare peste ele şi, după 30 min, se spală şi se scurg bine. Se dau prin făină şi se înăbuşă în puțin ulei cu apă. Se tapetează cu ele o formă (cratiță) şi se umplu cu carnea tocată, amestecată cu roşiile, iar deasupra se pune tot un rând de vinete. Se dă la cuptor, în bain-marie, 45 min, apoi o răsturnăm pe un platou (dacă nu se coace musacaua în bain-marie, forma va fi unsă şi presărată cu pesmet).

Se serveşte caldă, cu smântână deasupra.

Se poate pregăti şi din 300 g carne vită amestecată cu 300 g carne de porc slabă.

Se dă copiilor mai mari de 1 an.

Calorii: 270/porție

308. **Ardei umpluți cu carne** (6 porții x 200 g)

Carne 360 g, ardei gras 600 g (6 buc), ulei 60 ml, orez 20 g, ou 1 buc, verdeață 10-15 g, sos de roşii 600 ml, sare 6-8 g.

Se curăță ardeii de miez şi cotoare, se spală sub jet de apă, fiecare în parte, apoi se opăresc. Se trece carnea prin maşina de tocat, se amestecă cu 1/2 din cantitatea de ulei, cu orezul, verdeața tocată mărunt, oul şi sarea. Se umplu ardeii cu această compoziție şi se fierb, de preferință la cuptor, circa o oră, într-un sos de roşii (rețeta nr. 54) la care se adaugă restul de ulei. Se pot servi cu smântână (iaurt) 15 g pentru o porție.

Se dau de la vârsta de 9 luni.

Calorii: 200/porție

309. **Roşii umplute cu carne** (1 porție x 140-150 g)

Carne 60 g, ulei 15 ml, morcov 10 g, țelină 15 g, albitură 15 g, roşii 75-100 g (2 bucăți potrivite), verdeață 2-3 g, sare 1-2 g, iaurt 25 g, eventual brânză rasă 10 g.

Se trece carnea prin maşina de tocat, apoi se înăbuşă în ulei şi puțină apă, se adăugă verdeața tocată fin şi sarea şi se ține pe foc, până ce lichidul scade complet.

Roşiile se spală, li se taie căpăcelul, se scobesc de miez cu o linguriță şi se pun la scurs, cu gura în jos. Apoi se umplu roşiile cu carnea şi se țin la cuptor 20 min, într-o tavă unsă.

Se pot servi cu iaurt şi, la copiii peste 1 an, cu brânză rasă deasupra. Fără brânză, se pot da copiilor de la vârsta de 9 luni.

Calorii: 150/porție

310. **Dovlecei umpluți cu carne** (6 porții x 150 g)

Dovlecei 750 g, carne 360 g, orez 30 g, ou 1 buc, ulei 60 ml, mărar 15 g, supă de legume 300 ml, smântână 90 g (iaurt 150 g), sos alb dietetic sau sos de roşii 180 ml, sare 6-8 g.

Dovleceii se curăță de coajă, se taie în două (dacă sunt mai mari), se scobesc de miez cu lingurița.

Carnea se spală, se fierbe, şi după ce s-a răcit, se trece prin maşina de tocat. Se adaugă sarea, mărarul tocat fin, oul, 1/2 din ulei şi orezul, înăbuşit separat în restul de ulei şi puțină apă. Se frământă tocătura şi se umplu cu ea dovleceii, care se aşază unul lângă altul într-o cratiță (cu capac) şi se mai înăbuşă la cuptor, în supă de legume (rețeta nr. 1) sau apă. Când s-au înmuiat puțin, se adaugă sos alb (rețeta nr. 45) sau sos de roşii (rețeta nr. 54) şi se lasă încă 15 min la cuptor. Se servesc calzi, cu smântână sau iaurt deasupra.

Se pot da de la vârsta de 9 luni.

Calorii: aprox. 240/porție

311. **Dovlecei cu carne de vită** (5 porții x 150 g)

Carne de vită 350 g, ceapă 50 g, ulei 60 ml, dovlecei 750 g, roşii 200 g, sare 5 g, smântână 75 g, mărar 10 g, bulion 10 g, **făină** 5 g.

Carnea spălată se taie în bucăți, se sărează şi se înăbuşă în ulei şi puțină apă. Apoi se scoate şi, în sosul rămas, se pun făina şi ceapa tocată, se călesc puțin şi totul se stinge cu puțină supă sau apă şi cu bulion, fierbându-se circa 20 min.

Sosul se strecoară, se toarnă peste carne şi se fierbe până aceasta se înmoaie. La sfârşit se pun peste carne dovleceii curățați şi spălați şi tăiați bucăți şi roşiile, curățate de pielițe şi tăiate felii şi se mai fierb împreună aprox. 20 min. Se presară verdeață tocată mărunt.

Se servesc calzi, cu smântână, de la vârsta de 1 an.

Calorii: 270/porție

312. **Fasole verde cu carne de vită** (5 porții x 150 g)

Carne de vită 350 g, fasole verde 600 g, ulei 60 ml, roşii 100 g (bulion 10 g), sare 5 g, făină 5 g, ceapă 50 g, smântână 75 g, pătrunjel 5 g.

Carnea spălată se taie în bucăți, se sărează şi se înăbuşă în ulei, împreună cu ceapa tocată. Se adaugă apoi făina şi, când aceasta începe să se coloreze, se stinge cu roşiile, curățate de pieliță şi tăiate în felii (sau cu bulionul, diluat cu apă).

Fasolea se curăță, se spală, se taie în bucăți de mărime potrivită şi se pune peste carne, apoi se fierb împreună. La sfârşit, se presară pătrunjelul tocat mărunt. Se poate servi cu smântână.

Se dă de la vârsta de 1 an.

Calorii: 280/porție (cu smântână)

313. **Mazăre cu carne de vită** (5 porții x 150 g)

Carne de vită 350 g, ulei 60 ml, făină 5 g, ceapă 50 g, bulion pastă 10 g, mazăre boabe 600 g, roşii 150 g, mărar 5 g, **sare** 5 g, **zahăr** 5 g.

Carnea spălată şi tăiată bucăți se sărează şi se înăbuşă în ulei cu puțină apă. Când este gata, se scoate carnea şi, în sosul rămas, se călesc făina şi ceapa, curățată, spălată şi tocată; apoi se stinge cu puțină supă sau apă cu bulion. Se fierbe carnea 15 min, după care sosul, strecurat, se toarnă peste carnea înăbuşită şi se continuă fierberea. Mazărea se fierbe separat, împreună cu roşiile, curățate de pielițe şi tăiate, şi cu zahărul. Se pune apoi peste carnea fiartă şi se mai fierb împreună 10 min. La sfârşit, se adaugă mărarul tocat.

Se dă copiilor mai mari de 1 an.

Calorii: 260/porție

314. Roşii cu carne de vită (5 porții **x** 150 **g)**

Carne 350 g, ceapă 50 g, ulei 78 ml, roşii 750 g, sare 5 g, făină 5 g, pătrunjel 10 g.

Carnea spălată se taie în bucăți, se sărează, se înăbuşă în ulei. Când este gata se scoate şi, în grăsimea rămasă, se face un sos de făină, ceapa tocată şi sare, care apoi se stinge cu apă (supă de legume). Se adaugă roşiile, curățate de pieliță şi tăiate în felii (sau pastă de bulion 10 g, subțiată în apă). Când carnea este aproape fiartă, se adaugă pătrunjelul tocat mărunt. Se adaugă zeamă de lămâie (dacă avem) şi se mai fierb împreună 30 min.

Se dă la copiii mai mari de 1 an.

Calorii: 260/porție

315. **Pasăre cu sos de zarzavat şi macaroane** (3 porții x 150 g)

Carne de pasăre 300 g, morcov 50 g, pătrunjel 50 g, țelină 50 g, ulei 5 g, făină 5 g, macaroane fierte 200 g.

Carnea se fierbe şi se serveşte cu 50 ml sos de zarzavat, la care se adaugă o garnitură de macaroane peste care se pune puțin unt. Sosul de zarzavat se prepară astfel: zarzavatul curățat se fierbe în puțină apă cu ulei; se strecoară şi se dă prin sită. Sosul se amestecă cu făina şi se mai dă în 2-3 clocote, împreună cu carnea. La sfârşit se adaugă pătrunjelul tocat fin.

Calorii: 235/porție

316. **Crochete din carne de vacă** (4 porții x 120 g)

Carne de vacă 240 g, ceapă 15 g, sare 4 g, ou 1 buc, ulei 40 ml, pesmet 7 g, făină 7 g.

Pentru sos: **zeamă de carne (lapte) 130 ml, făină 15 g, unt 35 g.**

Carnea spălată şi apoi fiartă se taie în bucățele şi se trece prin maşina de tocat, împreună cu ceapa, curățată, spălată şi tăiată. Se adaugă sarea şi 1 ou întreg şi se amestecă bine.

Separat, într-o crăticioară, se pune untul la încins şi, când s-a topit, se adaugă făina, apoi zeama de carne (în care a fost fiartă carnea) sau laptele, amestecând continuu, ca să nu se formeze cocoloaşe. Se lasă pe foc mic, până când sosul începe să se îngroaşe, apoi se adaugă carnea tocată şi se amestecă bine. După ce s-a obținut o pastă de consistență vâscoasă, se răstoarnă pe un platou şi se lasă să se răcească; apoi se modelează cu mâna crochete rotunde sau lungi de 4-5 cm, care se dau prin făină, prin ou bătut şi la sfârşit, prin pesmet. Se prăjesc pe toate fețele, în uleiul încins. Se servesc cu diverse soteuri de legume (morcovi, mazăre etc).

Calorii: 280/porție

317. **Pilaf de orez cu carne de vită (5** porții **x 1**20 **g)**

Carne de vită 240 g, zarzavat de supă 50 g, ceapă 30 g, ulei 40 ml, sare 4 g, orez 130 g, unt 12 g.

Carnea se taie în bucăți şi se fierbe în apă cu sare; se spumează, apoi se pun ceapa şi

zarzavatul tăiate în în patru şi se fierbe totul aprox. 1 1/2 oră, până când carnea este fiartă. Orezul ales şi spălat se înăbuşă în ulei, apoi se strecoară peste el supa, se sărează şi se dă la cuptor, într-un vas cu capac. Când orezul este gata, se pun bucăţile de carne, iar deasupra untul.

Calorii: 290/porţie

318. **Ciulama de carne de vită** (4 porţii x 150 g)

Carne de vită 300 g, făină 18 g, unt 20 g, ceapă 40 g, morcov 75 g, rădăcină de pătrunjel 40 g, sare 5 g.

Carnea spălată, se taie în bucăţi şi se fierbe în apă cu sare; se spumează, apoi se pun ceapa şi zarzavatul tăiate în bucăţi mari şi se continuă fierberea, până când carnea este gata. Separat, se căleşte puţină făină în unt şi se stinge cu zeama în care au fiert carnea şi zarzavaturile. Se amestecă bine, pe foc domol, ca să nu se formeze cocoloaşe; apoi, în acest sos scăzut, se pun bucăţile de carne fiartă.

Calorii: 180/porţie

319. **Ciulama din carne de pasăre** (6 porţii x 150 g)

Carne de pasăre 600 g (6 bucăţi), ceapă 80 g, morcov 50 g, rădăcină de pătrunjel 50 g, unt (ulei) 50 g, făină 25 g, lapte 100 ml, zeamă de carne, sare 10 g.

Bucăţile de carne de pasăre (aripi, spate, picioare etc.) se fierb, împreună cu morcovul şi pătrunjelul, curăţaţi, spălaţi şi tăiaţi bucăţi mari şi cu 1/2 din sare.

Separat, se pregăteşte ciulamaua: într-o cratiţă se încinge untul (uleiul), se amestecă cu făina, apoi se stinge cu lapte şi cu zeamă de carne (zeama în care au fiert pasărea şi legumele), amestecând mereu, ca să nu formeze cocoloaşe. Se fierbe până când sosul capătă consistenţa unei smântâni groase, se adaugă restul de sare şi bucăţele de carne şi se mai dă un clocot. Cratiţa cu ciulama se ţine, până când se serveşte, într-un vas cu apă clocotită, deoarece nu mai este la fel de gustoasă dacă se reîncălzeşte. Se serveşte fierbinte, cu mămăliguţă, copiilor mai mari de 9 luni.

Calorii: 220/porţie

320. **Ciulama dietetică** (1 porţie x 120-150 g)

Carne de vită 70 g (carne de pasăre 100 g), morcov 15 g, albitură 15 g, lapte 25 ml, făină 8 g, unt 5 g, smântână 10 g, sare 1-2 g, apă 150-200 ml.

Bucăţile de carne se fierb în apă cu zarzavaturile curăţate şi tăiate în felii mari şi cu sarea; apoi, zeama se strecoară.

Supei strecurate i se adaugă făina desfăcută în puţin lapte rece şi restul d lapte. Se fierbe 15 min, amestecând continuu. Când ciulamaua este bine fiartă, s adaugă smântână, untul. Toată această compoziţie, bine amestecată, se toarn peste carnea fiartă. Această ciulama se poate da de la vârsta de 7 luni. In acest caz după ce a fiert carnea, aceasta poate fi tocată.

Calorii: 220/porţie

321. **Pilaf cu carne de pasăre** (1 porţie x 150 g)

Carne de pasăre 100 g, orez 40 g, morcov 15 g, păstârnac 10 g, supă d legume 150 ml, pătrunjel verde 2-3 g, mărar 1-2 g, **unt 10** g.

Carnea de pasăre tăiată în bucăţi se pune la fiert în apă rece. Morcovii si albitura se curăţă, se spală, se rad şi se pun în apa în care fierbe carnea.

Separat, orezul ales şi spălat se înăbuşă în 5 g unt şi puţină supă (în care a fiert carnea şi legumele), apoi se completează cu cea rămasă şi când dă în fiert, s acoperă cu un capac şi se ţine la cuptor 30-40 min.

Când este gata, se adaugă carnea, restul de 5 g unt şi verdeaţa tocată.

Se poate da copiilor de la vârsta de 7 luni. Pentru sugarii mici, carnea se toacă.

Calorii: 300/porţi

322. **Chifteluţe de pasăre cu sos de smântână** (10 porţii x 100 g)

Carne de pasăre 600 g, pâine albă 80 g (2 felii), ceapă 80 g, ulei 100 ml, fain 40 g, lapte 300 ml, smântână 150 g, unt 20 g, ou 1 buc, sare 10 g, pătrunjel 10-12 *g*

Carnea de pasăre se scoate de pe os, pâinea se înmoaie în lapte şi se stoarc bine, ceapa (curăţată şi spălată) se taie în felii şi se căleşte uşor, în puţin ulei, ape toate se trec prin maşina de tocat.

Tocătura se amestecă cu oul crud şi 1/2 din verdeaţă şi sare. Din acest ameste se modelează cu mâna chifteluţe mici, se dau prin făină, se prăjesc în ulei şi se aşază pe un castron. Făina rămasă se căleşte uşor în unt, apoi se stinge cu lapte ; smântână şi se amestecă bine cu o lingură de lemn; se adaugă restul de sare, se fierbe sosul la foc mic 20-25 min şi se toarnă peste chifteluţe. Se mai fierb împreuna câteva minute, se presară deasupra restul de verdeaţă tocată mărunt şi se servesc calde.

Calorii: 260/porţie

323. **Mâncare de pasăre cu mărar** (6 porţii x 120 g)

Carne de pasăre 600 g, ulei 30 ml, mărar 6-7 legături, pătrunjel 30 g, faina 3 g, sare 6-8 g, ceapă 50 g.

Bucăţile de carne de pasăre se spală, se scurg bine de apă şi se rumenesc uşor împreună cu ceapa tocată mărunt, în uleiul încins; se toarnă puţină apă şi se fierb înăbuşit

Mărarul se curăţă, se spală în mai multe ape, se taie mare şi se adaugă la bucăţile de carne. Se presară făina, se amestecă cu lingura, se adaugă 50-60 ml apă şi sarea şi se continuă fierberea (într-un vas cu capac) circa 40 min.

Se adaugă pătrunjelul verde tocat şi se mai dă un clocot, după care mâncarea poate fi servită.

Calorii: 140/porţie

324. **Mâncărică de pui** (5 porţii x 120 g)

Carne de pui 500 g, unt (margarina) 25 g, făină 25 g, ceapă 40 g, sare 5 g, gălbenuş de ou 1 buc, smântână 25 g, pătrunjel verde 10 g.

Carnea de pui, tranşată în bucăţi nu prea mari, se înăbuşă în untul (margarina) încins. Se presară apoi făina, se amestecă cu o lingură, se toarnă o ceaşcă de apă, se adaugă ceapa şi pătrunjelul (numai curăţate şi spălate, fără a le tăia) şi se fierb toate înăbuşit, la foc domol, 40-45 min. Se îndepărtează apoi ceapa şi verdeaţa şi se pune sare. Gălbenuşul se freacă cu smântână şi se amestecă cu sosul de la carne, ţinând cratiţa pe foc mic, ca să nu se taie smântână.

Bucăţile de carne se aşază pe o farfurie (platou), se toarnă deasupra sosul şi se serveşte imediat.

Se poate da copiilor mai mari de 9 luni.

Calorii: 240/porţie

325. **Pui cu fasole verde** (5 porţii x 150 g)

Carne de pui 500 g, ceapă 50 g, făină 5 g, ulei 50 ml, fasole verde 750 g, roşii 150 g, bulion pastă 10 g, mărar 10 g, sare 7 g.

Bucăţile de carne de pui, curăţate şi spălate, se sărează şi se prăjesc uşor în ulei, după care

se aşază într-o cratiță. în uleiul rămas, se căleşte ceapa, curățată şi tăiată mărunt, apoi se presară cu făină, se amestecă puțin şi se stinge cu bulionul subțiat cu apă. Se fierbe 15 min, după care se pune în cratiță, peste bucățile de carne. Se adaugă restul de sare şi se mai fierbe încă 30 min.

Între timp, fasolea curățată şi spălată se pune la fiert în apă clocotită, într-un vas acoperit cu capac. Când este bine fiartă, se strecoară, se pune în cratița cu carne şi se fierbe în continuare, circa 20-25 min. Roşiile se curăță de pieliță, se taie felii şi se pun peste carne şi fasole. Se ia apoi cratița de pe plită şi se dă la cuptor, să mai fiarbă 10 min. Se presară cu mărar tocat fin şi se serveşte caldă.

Alt mode de preparare: păstăile de fasole curățate şi spălate se taie în lung şi se pun în uleiul rămas de la prăjitul cărnii să se călească o dată cu ceapa. Se adaugă puțină apă şi se fierbe până când scade bine. Făina se amestecă cu bulionul, se subțiază cu apă, se toarnă peste bucățile de carne, continuându-se fierberea, până când totul este bine pătruns. în continuare se procedează ca în rețeta anterioară.

Calorii: 280/porție

326. **Pui cu mere** (5 porții x 150 g)

Carne de pui 500 g, mere crețeşti 500 g, ulei 25 ml, unt 10 g, zahăr 5 g, făi 5 g, pătrunjel verde 10 g, **sare** 7 **g.**

Bucățile de carne de pui curățate şi spălate se rumenesc pe toate părțile ulei, apoi se adaugă câteva linguri de apă şi se fierb înăbuşit la foc domol.

Între timp se curăță merele de coajă, se scoate căsuța cu sâmburi şi se taie felii. Când carnea este aproape fiartă, se pun în cratiță merele tăiate, 200 ml apă se sărează. Cojile de mere se fierb în puțină apă, care se strecoară şi se folose; pentru prepararea sosului. Zahărul se caramelizează uşor (până capătă o culoa aurie) şi se stinge cu apa în care au fiert cojile de mere.

Separat, se înfierbântă într-o crăticioară untul, se adaugă făina şi, când aceas capătă o culoare uşor gălbuie, se stinge cu sosul de zahăr ars. Se fierbe câte minute şi apoi se toarnă peste mâncare. Se mai lasă să fiarbă împreună, amestecai uşor, cu grijă ca să nu se sfărâme merele. Când este gata se presară verdeață tocai Se serveşte imediat.

Se poate da copiilor mai mari de 9 luni.

Calorii: 240/porj

327. **Pui cu mazăre** (5 porții x 150 g)

Carne de pui 500 g, mazăre 500 g, ceapă 75 g, roşii 150 g, ulei 50 ml, făii 5 g, zahăr 5 g, mărar 10 g, sare 7 g.

Bucățile de pui, curățate şi spălate, se rumenesc în uleiul încins, apoi se se şi se pun într-o cratiță. Ceapa curățată şi tocată mărunt se căleşte în uleiul rama Când este bine înmuiată şi uşor îngălbenită se adaugă făina şi se stinge cu apă. *Se* fierbe încă 10-15 min, apoi se toarnă peste carne.

Separat, se fierbe înăbuşit mazărea în puțină apă, cu zahărul şi sarea. Dupa 30-35 min, mazărea se pune peste carnea din cratiță. Se continuă fierberea încă 2 min. Se pun deasupra roşiile tăiate felii şi când mâncarea este aproape gata, se presară deasupra mărarul tocat.

Se serveşte caldă, copiilor mai mari de 1 an.

Calorii: 250/porț

328. **Pui cu mazăre şi fasole verde** (5 porții x 150 g)

Carne de pui 500 g, ceapă 50 g, ulei 50 ml, mazăre boabe 175 g, fasole vere 150 g, bulion 10 g, smântână 100 g, verdeață 10 g, sare 7 g.

Bucățile de carne se rumenesc uşor în uleiul încins, împreună cu ceapa, curățal şi tocată. După ce s-au prăjit puțin se toarnă o ceaşcă de apă, în care s-a desfacut bulionul. Se lasă să

clocotească 25-30 min şi se adaugă fasolea tăiată în bucăți d 3-4 cm şi mazărea, continuând fierberea şi având grijă ca să adăugăm mereu ap pierdută prin evaporare. După ce totul este bine fiert, se lasă să scadă, se adaugă smântână şi sarea, se presară deasupra verdeața tocată mărunt şi se mai dă un clocot. Se serveşte caldă copiilor mai mari de 1 an.

Calorii: 260/porție

329. **Pui cu morcov şi sos de roşii** (10 porții x 150 g)

Carne de pui 1 kg, ulei (margarina) 100 ml, morcov 1,2 kg, făină 10 g, lapte 100 ml, roşii 300-400 g (bulion 2-3 linguri), caşcaval 50 g, zahăr 5 g, sare 15 g.

Bucățile de carne de pui spălate se pun la fiert, în apă, până când carnea este bine pătrunsă. Între timp, se fierb roşiile, apoi se dau prin sită.

Din ulei (margarina), făină şi lapte se prepară un sos alb, care se amestecă cu roşiile pasate şi cu zahărul şi se mai dau câteva clocote. Morcovul spălat, curățat şi tăiat bastonaşe lungi de 3-4 cm şi groase de 1 cm sau în rondele subțiri, se pune la fiert. Când morcovul se înmoaie, se adaugă sosul şi bucățile de carne, se sărează şi se mai fierb împreună 10-15 min.

Se serveşte caldă copiilor mai mari de 9 luni. La cei de peste 1 an se poate pune deasupra caşcaval ras.

Calorii: 260/porție

330. **Pui cu roşii** (5 porții x 150 g)

Carne de pui 500 g, ulei 50 ml, ceapă 50 g, făină 5 g, bulion 10 g, roşii 750 g, zahăr 5 g, sare 7 g, verdeață 10 g.

Bucățile de pui se rumenesc în ulei încins, după care se pun într-o cratiță. În uleiul rămas se căleşte csapa, curățată şi tăiată mărunt. Când este uşor îngălbenită, se adaugă făina şi se stinge cu bulionul subțiat cu apă. Se mai dau câteva clocote şi se toarnă peste bucățile de pui, lăsându-le să fiarbă împreună încă 20 min. Se adaugă apoi sarea, zahărul şi roşiile curățate de pieliță şi tăiate felii, după care cratița se dă la cuptor, la foc potrivit; după 10 min, mâncarea este gata.

Se presară verdeața tocată mărunt şi se serveşte caldă copiilor mai mari de 9 luni.

Calorii: 260/porție

331. **Pui cu sos alb şi garnitură de orez** (6 porții x 120 g)

Carne de pui 400 g, ceapă 40 g, morcov 25 g, rădăcină de pătrunjel 25 g, unt (margarina) 75 g, făină 10 g, orez 100 g, zeamă de lămâie 10 ml (sare de lămâie), gălbenuş de ou 1 buc, sare 7 **g.**

Bucățile de carne spălate se pun la fiert în circa 2 litri de apă cu puțină sare (3 g) şi cu zarzavaturile întregi. În timp ce carnea fierbe, se spumează, apoi se acoperă vasul şi se fierbe în continuare. Când este bine fiartă, se strecoară; carnea se păstrează într-un vas acoperit. Din 50 g unt (margarina), făină şi zeama în care a fier carnea, se prepară un sos alb mai subțire, care se fierbe 25 min; apoi se amestecă ci gălbenuşul şi cu 2 g sare, se acreşte după gust şi se toarnă peste bucățile de carne fiartă.

Orezul se alege, se spală şi se căleşte uşor în restul de unt (margarina) apoi se stinge cu două ceşti de zeamă în care a fiert pasărea. După ce a dat un clocot, se adaugă 2 g sare şi se pune într-un cuptor încălzit, ținându-se la foc mic 25 min Bucățile de carne se servesc cu garnitura de orez.

Se poate da copiilor de ia vârsta de 9 luni.

Calorii: 250/porție

332. **Anghemacht din carne de pasăre** (7 porții x 120 g)

Carne de pasăre 500 g, zarzavat de supă 75 g, ceapă 50 g, unt (ulei) 60 g făină 20 g, zeamă de lămâie 5 ml, sare 7 g, cartofi 250 g.

Bucățile de carne se pun la fiert cu zarzavatul, curățat dar întreg, cu ceapa curățată şi tăiată în jumătăți şi cu sarea. Se spumează şi când carnea este fiartă, se scoate şi se strecoară zeama. Separat, se căleşte foarte puțin făina în unt (ulei) şi se stinge cu zeama strecurată. Acest sos se mai fierbe circa 30 min, la foc moderat amestecând ca să nu se prindă. Se acreşte cu zeama de lămâie şi apoi se răstoarne peste bucățile de carne. Cartofii se fierb în coajă, apoi se curăță şi se servesc cu garnitură.

Mâncarea se consumă caldă şi se recomandă copiilor mai mari de 9 luni.

Calorii: 210/porție

333. **Carne de pasăre cu dovlecei** (7 porții x 150 g)

Carne de pasăre 500 g, ceapă 50 g, ulei 50 ml, dovlecei 750 g, roşii 200 g sare 7 g, smântână 75 g, mărar 10 g, bulion 10 g.

Bucățile de carne, curățate şi spălate, se înăbuşă în ulei. Se scoate apoi carnea şi, în sosul rămas, se pun făina şi ceapa (curățată şi tocată), se călesc puțin şi se sting cu bulionul subțiat în puțină apă; se fierb circa 20 minute. Se strecoară sosul peste carne şi se continuă fierberea până când carnea se înmoaie. Acum se pun peste carne dovleceii curățați şi tăiați rondele, împreună cu roşiile curățate de pieliță şi tăiate felii. Se mai fierb 20-30 min. La sfârşit se presară verdeața tocată mărunt. Se serveşte cu smântână copiilor mai mari de 9 luni.

Calorii: 190/porție

334. **Carne de pasăre cu cartofi noi sau vechi** (7 porții x 150 g)

Carne de pasăre 500 g, cartofi (noi sau vechi) 500 g, ulei 50 ml, roşii 100 g (bulion 10 g), sare 7 g, verdeață 10 g, ceapă 50 g, smântână 100 g. Carnea tăiată bucăți se sărează şi se înăbuşă în ulei, apoi se pune ceapa, curățată şi tocată şi, când este puțin colorată, se stinge cu apă. Se fierbe în continuare, se adaugă cartofii curățați şi tăiați în felii potrivite. Când carnea şi cartofii sunt aproape gata, se adaugă roşiile, curățate de pieliță şi tăiate felii (bulionul subțiat cu apă) şi se dau la cuptor circa 20 min. La sfârşit, se pune verdeața tocată mărunt, iar când se serveşte se adaugă smântână.

Se poate prepara şi cu carne de vacă (700 g pentru 10 porții).

Se dă copiilor mai mari de 9 luni.

Calorii: 230/porție

335. **Friptură înăbuşită, dietetică, din carne de vacă** (3 porții x 120 g)

Carne de vacă 250 g, morcov 100 g, rădăcină de pătrunjel 25 g, păstârnac 25 g, cartofi 100 g, roşii 100 g, supă de zarzavat 100 ml, ulei 30 ml, sare 5 g, eventual suc de lămâie 2-3 ml.

Se curăță carnea de pielițe şi zgârciuri, se spală şi se împănează cu felii lungi de morcovi şi cartofi, curățați şi spălați. Se pun apoi carnea împănată şi restul zarzavaturilor, curățate şi spălate, să fiarbă înăbuşit în supa de legume (rețeta nr. 1), într-o cratiță cu capac. Când carnea poate fi uşor pătrunsă cu furculița, legumele se trec printr-o sită. În sosul obținut se adaugă ulei, sare şi se mai dă un clocot; se poate acri cu suc de lămâie sau cu 2 linguri de suc de roşii crude.

Se poate da de la vârsta de 9 luni (eventual, carnea poate fi tocată).

Calorii: 270/porție

336. **Friptură înăbuşită de vacă** (2 porții x 120 g)

Carne de vită 150 g, făină 5 g, supă de legume 100 ml, ulei 20 ml, sare 2-3 g, smântână 30 g.

Carnea tăiată în bucăți se sărează şi se lasă să fiarbă înăbuşit în ulei cu puțină apă, într-o cratiță cu

capac. Separat, se bat făina şi smântână în supa de legume (rețeta nr. 1). Se fierbe circa 10 min după care se adaugă carnea şi se mai fierb împreună încă 20 min.

Se dă copiilor mai mari de 1 an.

Calorii: 210/porție

337. **Rasol din carne de vacă sau de pasăre** (3 porții x 120-150 g)

Carne de vacă 250 g (carne de pasăre 300 g), morcov 100 g, cartofi 100 g, pătrunjel rădăcină 40 g, păstârnac 25 g, felină 20 g, sare 3-4 g, apă 600 ml.

Se pune carnea la fiert în apă clocotindă. Pe parcurs se spumează. Când carnea este pe jumătatea fiartă, se adaugă zarzavaturile, curățate şi spălate. După ce au fiert, se adaugă sarea; zarzavaturile se scot, se taie cubulețe sau în felii rotunde şi se adaugă ca garnitură la bucățelele de carne. Pentru a-i schimba aspectul şi gustul, rasolul se poate servi cu diferite sosui (vezi capitolul „Sosuri").

Supa de la rasol se poate servi cu diverse garnituri (tăiței, fidea, orez, găluşte legume etc).

Rasolul se poate da de la vârsta de 7 luni; pentru copiii sub 1 an, carnea poat fi tocată.

Calorii: 180/porți

DESERTURI-DULCIURI

338. **Spumă de mere** (2 porții x 140 g)

Mere 300 g, albuş de ou 1 buc, zahăr pudră 30 g, suc de lămâie 2-3 ml.

Se curăță merele de coajă şi se rad sau se taie felii subțiri. Se înăbuşă la foi mic, cu zahărul, până devin ca o pastă. Se lasă să se răcească, se adaugă albuşu bătut spumă şi sucul de lămâie, apoi se bate cu telul, până când pasta se albeşte ş devine spumă.

Se poate da de la vârsta de 1 an.

Calorii: 140/porție

339. **Spumă de fructe cu gris** (1 porție x 140 g)

Fructe (mere, pere, caise, piersici etc.) 100 g, gris 15 g, zahăr 10 g, apă 170 ml

Se trece prin presă 1/2 din fructe, iar restul, împreună cu cele rămase de la presare, se fierb şi se strecoară (se obține circa 170 ml) şi se adaugă grisul „în ploaie şi zahărul. Se fierbe numai 4 min, bătând mereu cu telul, se ia de pe foc şi se mai bat încă 5 min. La sfârşit, se adaugă şi sucul obținut prin presare şi se amestecă.

Se dă de la vârsta de 7 luni.

Calorii: aprox. 140/porțU

340. **Spumă de gris cu zeamă de fructe** (3 porții x 140 g)

Zeamă de fructe crude 200 ml, apă 200 ml, zahăr 30 g, gris 25 g.

Zeama de fructe de sezon (zmeură, vişine, piersici, mere etc.) se pune la fiert cu apa şi zahărul. Când clocoteşte se adaugă grisul „în ploaie" bătând tot timpul cu telul. Se fierb numai 4 min (dacă se fierbe mai mult, nu se mai face spumă), se ia de pe foc şi se bate mai departe cu telul, până se obține o spumă. Se toarnă în ceşti şi se serveşte rece.

Se poate da de la vârsta de 6 luni.

Calorii: aprox. 110/porție

341**. Mere coapte cu spumă de gris** (3 porții x 120 g)

Mere 300 g, gris 20 g, sirop de fructe 100 ml, apă 100 ml, zahăr pudră 30 g.

Se fierbe grisul în siropul de fructe amestecat cu apă, timp de 5 min. Se răceşte şi se bate cu telul, împreună cu 1/2 din zahărul pudră, până se obţine o spumă.

Merele se coc în cuptor până se înmoaie, apoi se scot, se curăţă de coajă şi se scobesc la mijloc, scoţând căsuţa cu seminţe. Lăcaşul căsuţei se umple cu spumă de gris. Se servesc pudrate cu restul de zahăr. Se pot orna cu fructe din dulceaţă.

Se dau copiilor de la vârsta de 7 luni.

Calorii: aprox. 140/porţie

342. **Piure de mere, pere sau piersici** (2 porţii x 100 g)

Mere, pere sau piersici 200 g, apă 200 ml, zahăr 30 g, eventual suc de lămâie 5 **ml.**

Fructele curăţate şi fără sâmburi se pun la fiert în apa rece cu zahărul. Se fierb până când se zdrobesc uşor, se trec prin sită şi se servesc reci, eventual cu o linguriţă de zeama de lămâie. Se pot folosi şi fructe din compot.

Se dă copiilor mai mari de 6 luni.

Calorii: 110/porţie

343. **Orez cu mere I** (3 porţii x 120 g)

Mere 300 g, **orez 30 g, zahăr 30 g, puţină scorţişoară.**

Se curăţă merele, iar cojile se fierb bine în apă, astfel încât să se obţină 200 ml (un pahar) de zeamă, în care se fierbe orezul. Când acesta este fiert pe jumătate, se adaugă zahărul, merele tăiate în felii sau rase şi scorţişoara (dacă avem) şi se dă la cuptor, lăsându-l să scadă ca o budincă.

Se poate da copiilor mai mari de 7 luni. După vârsta de 1 an, se poate servi cu frişca bătută (15-20 g pentru o porţie).

Calorii: 120/porţie

344. **Orez cu mere II (3** porţii **x** 120 **g)**

Orez 30 g, lapte 30 ml, apă 400 ml, zahăr 30 g, mere 300 g, coajă de lămâie.

Se fierbe orezul în apa amestecată cu laptele. Când orezul începe să fiarbă, se adaugă merele curăţate şi tăiate în felii sau rase, zahărul şi coaja de lămâie. Compoziţia se pune la cuptor, până când orezul este bine fiert, apoi se aşază într-un vas clătit cu apă rece, pentru a lua o formă. După ce se răceşte, se răstoarnă pe o farfurie. în loc de mere, se pot folosi caise.

Se dă copiilor mai mari de 7 luni.

Calorii: 1 30/porţie

345. **Orez cu mere III** (3 porţii x 120 g)

Mere 250 g, zahăr 30 g, orez 50 g, apă 200 ml, unt 5 g, albuş de la o jumătate de ou, scorţişoară.

Se curăţă merele de coajă. Cojile bine spălate se fierb în apă şi apoi se strecoară. In această apă se fierbe orezul, până se înmoaie bine şi scade. Se adaugă zahărul, merele tăiate felii sau rase şi se pudrează cu scorţişoară (dacă avem). Se adaugă în compoziţie albuşul bătut spumă şi se dă la cuptor în bain-marie, într-o formă unsă cu unt.

Se recomandă copiilor mai mari de 1 an.

Calorii: aprox. 150/porţie

346. **Chisel de fructe** (4 porţii x 140-150 g)

Fructe 500 g, zahăr 40 g, amidon de cartofi (zeamil) 20 g, apă 200 ml.

Vara se folosesc fructe zemoase, dulci, ca: fragi, căpşune, zmeură, mere, caise, piersici, pere. Iarna se pot folosi fructe uscate: caise, prune, mere, care se fierb, iar zeama se strecoară.

Fructele proaspete se storc prin tifon. Zeama obținută (aprox. 200 ml) se pune la rece. Resturile de fructe, rămase pe tifon, se fierb cu apă. Când încep să clocotească se strecoară lichidul şi se adaugă zahărul şi amidonul desfăcut în puțină apă rece. Se fierbe din nou, la foc mic, amestecând continuu. Se strecoară această ultimă compoziție şi se amestecă cu zeama crudă.

Se serveşte rece, ca băutură răcoritoare, copiilor mai mari de 7 luni.

Calorii: aprox. 120/porție

347. **Gelatină de fructe** (2 porții x 120 g)

Suc proaspăt de fructe (sirop de fructe sau zeamă de compot) 200 ml, gelatină 1 foaie, apă caldă 30 ml, zahăr 20 g.

Se înmoaie gelatina în apă rece şi apoi se dizolvă în 30 ml apă caldă. Se amestecă cu sucul de fructe şi cu zahărul; se toarnă într-o formă şi se introduce în frigider. Când compoziția s-a închegat, se răstoarnă pe o farfurie mică. Dacă se prepară din sirop de fructe diluat *1/2* în apa rece sau din zeamă de compot, se pune numai jumătate din cantitatea de zahăr.

Se poate da copiilor mai mari de 9 luni.

Calorii: 1 70/porție

348. **Gelatină din piure de mere** (1 porție x 140 g)

Mere 125 g, gelatină 1 foaie, apă 130 ml, zahăr 10 g.

Merele curățate se rad pe râzătoare de sticlă. Cojile bine spălate, împreună cu cotoarele, se pun la fiert, apoi se strecoară. în lichidul fierbinte se topeşte gelatina, spălată mai întâi sub un jet de apă rece. Se strecoară, se adaugă piureul de mere şi zahărul. Se bate bine, până se obține o pastă omogenă, care se răstoarnă într-o formă (ceaşcă) umezită şi se pune la rece.

Se poate servi copiilor mai mari de 9 luni, eventual cu 15-20 g frişca.

Calorii: 90/porție

349. **Gelatină cu lapte** (2 porții x 100 g)

Lapte 200 ml, gelatină 11/2 foi, zahăr 20 g, zahăr vanilat 1/4 plic.

Se înmoaie gelatina în apă rece şi apoi se dizolvă într-o lingură de apă fierbinte. Se adaugă laptele fiert şi îndulcit, zahărul vanilat şi se amestecă bine. Se toarnă compoziția într-o formă (cană) umezită şi se pune la rece. După ce se încheagă, se răstoarnă pe o farfurie şi se serveşte rece.

Calorii: 115/porție

359. **Gelatină cu brânză de vaci** (3 porții x 100 g)

Brânză de vaci 40 g, gelatină 1 foaie, zahăr 15 g, lapte 200 ml, zahăr vanilat 1/4 plic.

Brânza de vaci se trece prin sită. Gelatina se înmoaie 15 min în apă rece şi se dizolvă într-o lingură de apă fierbinte. Se amestecă brânza cu zahărul şi zahărul vanilat, apoi cu laptele cald (după ce a fost fiert) şi cu gelatina dizolvată şi se pune la rece, în frigider. Se cufundă cana într-un vas cu apă fierbinte 1-2 min, apoi se răstoarnă pe o farfurie.

Se dă copiilor mai mari de 9 luni.

Calorii: 80/porție

351. **Cremă din zeamil** (2 porții x 120-130 g)

Lapte 250 ml, zeamil 8 g (1 1/2 linguriță), zahăr 20 g, gălbenuş de ou 1 buc, vanilie 1/5 baton (zahăr vanilat 1/2 plic), eventual frişca 30 g.

Laptele se fierbe cu zahărul şi cu vanilia pisată (zahărul vanilat). Se desface pudra de zeamil în puțin lapte rece şi se toarnă în laptele cu zahăr, care clocoteşte pe foc. Se fierbe 5 min, amestecând continuu. Se ia de pe foc şi se înglobează gălbenuşul de ou puțin câte puțin. Se pune din nou pe foc, amestecând mereu, fără ca amestecul să mai dea în clocot. Se toarnă într-o cană (formă) şi se dă la rece. Se poate servi copiilor mai mari de 9 luni, eventual cu frişca deasupra.

Calorii: 135 (fără frişcă)/porție

352. **Cremă de vanilie** (5 porții x 140 g)

Ouă 3 **buc, zahăr 45 g, lapte 500 ml, vanilie 1/4 baton (zahăr vanilat 1 plic), unt 5 g.** Se freacă bine ouăle întregi cu zahărul şi vanilia pisată (zahărul vanilat). Se adaugă apoi, încet laptele fiert şi răcit, amestecând tot timpul. Se toarnă compoziția într-o tavă unsă cu puțin unt şi se dă la cuptor, unde se lasă până se încheagă crema. Se pune la rece, după care se taie în porții.

Se dă copiilor mai mari de 1 an.

Calorii: 160/porție

353. **Cremă de cacao** (2 porții x 140-150 g)

Ouă 1 buc, cacao 20 g, **zahăr 20 g, lapte 300 ml, unt 10 g, eventual frişca 30 g.**

Se fierbe cacaua în puțină apă, se strecoară şi se amestecă cu laptele, fiert şi răcorit. Gălbenuşurile se freacă cu zahărul şi apoi se subțiază cu laptele cu cacao, adăugându-se şi untul.

Se bate bine compoziția cu telul şi se lasă să fiarbă, în bain-marie, la marginea plitei. Se lasă apoi să se răcească şi se răstoarnă pe o farfurie. Se serveşte (de regulă cu frişca) copiilor mai mari de 1 an.

Calorii: 180/porție (fără frişca)

354. **Cremă de zahăr ars** (10 porții x 120 g)

Lapte 1 l, zahăr 160 g, ouă 8 buc, vanilie 1/2 baton (zahăr vanilat 2 plicuri).

Se freacă bine ouăle întregi cu 3/4 (120 g) din zahăr şi se adaugă, încet, laptele fiert şi puțin răcorit, amestecând mereu; se pune vanilia (zahărul vanilat). Compoziția se pune într-o formă tapetată cu restul de *1/4* (40 g) zahăr, care în prealabil a fost ars şi se aşază în bain-marie, în cuptor, unde se lasă 20-30 min, până se încheagă. Se scoate din cuptor şi, după ce se răceşte, se răstoarnă pe o farfurie.

Se dă copiilor mai mari de 1 an.

Calorii: 190/porție

355. **Cremă caramelă** porții x 150 g)

Lapte 600 ml, zeamil 50 g, zahăr 100 g, **unt** 5 g.

Se ard 50 g zahăr, întinzându-l pe fundul şi marginile unei forme. Zeamilul se amestecă uşor în 500 ml lapte rece, astfel încât să nu se formeze cocoloaşe. Se toarnă compoziția într-o formă şi se fierbe în bain-marie, amestecând continuu. Când crema este suficient de groasă, se întrerupe fierberea şi se adaugă untul. Se răceşte şi se pune în frigider. Când se serveşte, se răstoarnă pe o farfurie şi se toarnă deasupra sos caramel, preparat din restul de 50 g zahăr caramelizat şi apoi dizolvat în cei 100 ml lapte.

Se,dă copiilor mai mari de 1 an.

Calorii: 190/porție

356. **Lapte de pasăre** (4 porții x 120 g)

Lapte 450 ml, ouă 2 buc, zahăr 30 g, făină 5 g, zahăr vanilat 1/2 plic.

Laptele se pune la fiert. Intre timp, albuşurile se bat spumă, până când se țin singure de tel şi se adaugă 5 g zahăr, presărat „în ploaie", bătând încet cu telul, până se înglobează. Se ia câte o linguriță din albuş şi se pune în laptele clocotit. Se fierbe, întorcând pe o parte şi pe cealaltă, dar nu mai mult de 1 min.

Găluştele formate astfel se scot cu o spumieră şi se pun într-un castron. După ce au fiert toate găluştele, se strecoară laptele rămas. Se freacă bine gălbenuşurile cu zahărul rămas, se adaugă făina şi se subțiază cu laptele strecurat, turnat câte puțin. Se pune această compoziție la fiert, la foc slab, amestecând mereu, până începe să se îngroaşe. Se ia de pe foc, se adaugă zahărul vanilat şi se toarnă peste găluşte, fără a le acoperi, apoi se dă la rece.

Se serveşte copiilor de la vârsta de 1 an.

Calorii: 1 50/porție

357. **Ciocolată din lapte praf (20 porții x 40-50 g)**

Zahăr pudră 500 g, apă 100 ml, unt 100 g, lapte praf 250 g, cacao 50-100 g, suc de lămâie 10-20 ml, zahăr vanilat 1-2 plicuri.

Se cerne prin sită laptele praf şi cacaua. Separat, se toarnă zahărul în apă rece, amestecând ca să se dizolve. Se pune la foc, amestecând mereu. Când fierbe, se adaugă zeama de lămâie, pentru a nu se zaharisi. După ce s-a legat, siropul se ia de pe foc şi se adaugă untul. îndată ce acesta s-a topit, se adaugă laptele praf, cacaua şi zahărul vanilat, amestecând bine până se omogenizează. Se toarnă compoziția într-o tavă plană şi se pune la rece. După ce s-a închegat, se porționeaza cu un cuțit înmuiat în apă caldă.

Se dă copiilor mai mari de 1 an.

Calorii: aprox. 21 5/porție

358. Ecler cu cremă de vanilie (10 porții x 100 g)

Ouă 3 bucăți, făină 100 g, ulei 50 ml, sare 2 g, apă 100 ml. *Pentru cremă:* ouă 2 buc, zahăr 100 g, făină 75 g, lapte 1/2 l, zahăr vanilat 2 plicuri (vanilie 1 baton).

In apa care clocoteşte se pun făina, uleiul şi sarea. Se amestecă cu o lingură de lemn, până se obține un aluat legat, care se desprinde uşor de pe lingură. Se lasă să stea 5 min, apoi se adaugă ouăle, unul câte unul. Se tapetează o tavă cu puțină făină şi se toarnă, cu un cornet de hârtie, mici rulouri, lungi de 5-6 cm, care se coc, la foc domol.

Eclerurile se taie în lung, în doua jumătăți, între care se pune crema, preparată astfel: se freacă gălbenuşurile cu 3/4 (75 g) din zahăr şi vanilia pisată (zahărul vanilat), se adaugă faina, apoi laptele rece şi se fierbe totul, până când compoziția devine ca o cremă consistentă. Separat, se bat albuşurile spumă, îndulcite, cu restul de zahar (25 g) şi apoi se amestecă uşor cu crema. Se pune crema la rece şr după ce s-a răcit se umplu cu ea eclerurile.

Ecleurile se pot da de la vârsta de 1 an.

Dacă în loc de cremă se umplu cu gem, se pot da chiar de la 9 luni.

Calorii: 230/por]

359. **Prăjitură cu fructe I** (10 porții x 100 g)

Aluatul: **făină 200 g, unt (margarina) 150 g, zahăr pudră 150 g, ouă 2 but praf de copt 1/2 plic (bicarbonat 2-3 g).**

Garnitura: **fructe de sezon (vişine, cireşe, prune, caise, piersici, zmeur căpşune) 200 g.**

Se prepară un aluat frecând untul cu zahărul pudră, gălbenuşurile şi praful c copt (bicarbonatul) dizolvat în puțină apă sau zeamă de lămâie. Se adaugă api făina şi albuşurile, bătute spumă. Se unge o tavă cu ulei (unt), se presară puțină făir şi se toarnă compoziția; deasupra se pun fructele curățate, fără sâmburi, lăsate 1 prealabil 1/2 oră presărate cu puțin zahăr şi apoi scurse. Compoziția se coace in cuptor, la foc potrivit la început, până creşte, apoi mai puternic, ca să se rumeneasca. Se lasă să se răcească şi se porționeaza.

Se poate da copiilor de la vârsta de 9 luni.

Calorii: 270/porți

360. **Prăjitură cu fructe II** (10 porții x 100 g)

Aluatul: **smântână 200 g, zahăr 200 g, ouă 2 buc, făină 400 g, praf de coț 1/2 plic, coajă rasă de lămâie 1 linguriță, vanilie 1 baton (zahăr vanilat 2 plicuri**

Garnitura: **fructe de sezon (cireşe, vişine, caise, piersici, prune) 400 g.**

Se freacă smântână cu zahărul pudră şi cele două ouă, încorporate treptat. S stinge praful de copt într-o lingură cu zeamă de lămâie sau apă şi se adaugă îi compoziție împreună cu aromele. La urmă, se adaugă făina, turnată toată o dată « se amestecă; aluatul obținut se pune cu lingura într-o tavă unsă cu unt şi tapetată ci puțină făina. Deasupra se presară fructele curățate, fără sâmburi şi tăiate în bucățel subțiri (vişinele se scurg bine). Se coace totul la cuptor, la foc potrivit.

Se serveşte pudrată cu zahăr vanilat, copiilor mai mari de 1 an.

Calorii: 245/porții

361. **Tartă cu fructe** (10 porții x 80 g)

Aluatul: **făină 200 g, unt (margarina) 60 g, zahăr pudră 60 g, sare 3 g, gălbenuşuri de ou 2 buc, gem 100 g.**

Umplutura: **fructe proaspete** (caise, **piersici, vişine, zmeură, căpşune) 250 g**

Faina se freaca cu untul (margarina), se adauga zaharul, galbenusurile si sarea. Aluatul se framanta bine si se da apoi la rece 1-2 ore. Se iau bucati din aluat, se intind cu sucitorul si se imbraca cu ele forme mici de tarte. Acestea se asaza pe o tava si se coc in cuptor, la foc potrivit, 20-25 min. Se scot apoi din forme si se umplu cu fructele curajate, fara samburi, taiate bucatele. Se presara cu zahar si se toarna deasupra cate o lingura de gem, putin incalzit. Se poate da copiilor de la varsta de 9 luni.

Calorii: 220/portie

362. **Prajitura economica cu mere** (10 portii x 100-120 g)

Faina 250 g, ulei 65 ml, lapte 65 ml, zahar 130 g, praf de copt 1/3 plic, sare 2 g, mere 500 g, scortisoara 3 g.

Uleiul cu laptele (sau apa), 1/2 din zahar si praful de copt se amesteca si se pun pe foc, pana dau in clocot. Cu aceasta compozitie se opareste faina si se amesteca bine cu o lingura de lemn; cand aluatul nu mai este fierbinte, se framanta cu mana. Se imparte in doua parti egale si se intind doua foi. Prima foaie se asaza intr-o tava unsa cu unt (ulei). Se pun deasupra merele curatate si amestecate cu restui de zahar si, eventual, scortisoara. Se acopera cu a doua foaie si se taie in bucati patrate, inainte de a se coace; tava se da la cuptor, la foc potrivit, 30-35 min. Prajitura se pudreaza cu zahar, cat este calda si se serveste imediat.

Se poate da copiilor de la varsta de 9 luni.

Calorii: 180/portie

363. **Prajitura (mansoane) cu gem** (3 portii x 60 g)

Faina 30 g, zahar 30 g, oua 2 buc, zahar vanilat 1/2 plic, gem (dulceata sau piure de fructe) 30 g, unt 5 **g.**

Se amesteca ouale cu zaharul pana cand se obtine o spuma. Se adauga faina ,,in ploaie", amestecand mereu. Se unge o tava, se presara cu faina, se toarna in ea compozitia si se pune la cuptor. Cand aluatul este usor rumenit, se rastoama pe un servet umed si se ruleaza cat este cald. Apoi se taie in mansoane (mici tubulete), care, cand se racesc, se umplu cu gem, dulceata sau piure de fructe.

Se poate da copiilor de la varsta de 9 luni.

Calorii: 180/portie

364. **Prajitura cu gem** (10 portii x 60 g)

Oua 2 buc, unt (margarina) 100 g, zahar pudra 100 g, faina 125 g, coaja rasa de la 1/2 lamaie, sare 3 g, gem 60 g, zahar vanilat 1 plic.

Untul se freaca cu zaharul, galbenusurile, coaja de lamaie si sarea. Se adauga faina si, la sfarsit, albusurile batute spuma. Compozitia se toarna intr-o forma unsa si tapetata cu hartie, intr-un strat nu prea gros. Se coace la cuptor, la foc potrivit, 20 min. Se lasa sa se raceasca, se taie pe din doua si se umple cu gem. Se pudreaza deasupra cu zahar vanilat.

Se poate da copiilor de la varsta de 9 luni.

Calorii: 190/portie

365. **Cornulete umplute** (10 portii x 50 g)

Faina 120 g, galbenus de ou 1 buc, unt (margarina) 120 g, apa 60 ml, otet 10 ml, sare 2-3 g.

Umplutura: **marmelada, gem, peltea sau dulceata 100 g, ori branza de vaci 120 g, amestecata eventual cu coji de portocala zaharisite.**

Se freaca untul (margarina) cu 1/4 (30 g) din cantitatea de faina, obtinandu-se un aluat. I se da forma dreptunghiulara si se pune la rece. Din restul de faina se plamadeste un aluat cu galbenus, otet, apa calduta si sare. Se lucreaza bine aluatul, batandu-l de planseta, pana cand la suprafata se ridica bule de aer. Se lasa la rece aprox. 20 min, apoi se presara faina pe o planseta si, din acest aluat, se intinde o foaie de 1 cm grosime, in forma de plic. La mijlocul plicului se pune primul aluat, pastrat la rece, apoi se impacheteaza impreuna. Se lucreaza usor aluatul, se intinde din nou si iar se impacheteaza, dupa care se lasa sa stea cam 30 min. Se repeta aceste intinderi si impachetari de cateva ori, cu pauze de cel putin 30 min. Aluatul gata preparat se intinde intr-o foaie de 1 cm grosime, se taie si din bucati se fac cornulete punand in mijloc umplutura; se pun apoi la cuptor, intr-o tava unsa si tapetata cu faina, sa se coaca la foc potrivit, aprox. 20 min.

Se pot da copiilor de la varsta de 9 luni.

Calorii: aprox. 160/portie

366. **Cornulete din branza de vaci** (10 portii x 50-60 g) *Aluatul:* **branza de vaci 100 g, margarina 50 g, unt 50 g, faina 125 g, galbenusuri de ou 2 buc, zeama de lamaie 5 ml, zahar vanilat 1/2 plic, sare 3 g.** *Umplutura:* **gem, marmelada sau dulceata 60 g.**

Se freaca bine toate ingredientele, cu exceptia fainii, care se adauga la sfarsit. Din aluatul framantat se iau bucatele de marimea unei nuci, se rotunjesc cu amandoua mainile si se asaza pe o tava presarata cu putina faina, dupa care se pun la frigider cateva ore. Apoi, din fiecare bucatica de aluat se intinde cate o foaie subtire, in care se pune umplutura si se ruleaza in forma de cornulete si se asaza pe tava presarata cu faina. Cornuletele se coc la cuptor, la foc potrivit, 20 min. Dupa ce s-au racit, se pudreaza cu zahar vanilat.

Atentie! Branza de vaci trebuie sa fie bine scursa.

Se pot da copiilor de la varsta de 9 luni.

Calorii: 150/portie

367. **Cornulețe din aluat cu brânză de vaci** (15 porții x 50 g)

Unt 200 g, brânză de vaci 250 g, sare 5 g, vanilie 1/4 baton (zahăr vanilat 1 plic), făină cât cuprinde, gem 100 g (rahat 200 g), **gălbenuş de ou 1 buc.**

Din unt, brânză, sare, vanilie şi făină se prepară o cocă, din care se întinde o foaie groasă de 2-3 cm. Aceasta se taie în pătrățele, care se umplu cu gem (rahat) şi apoi li se dă forma de cornulețe. Se ung pe deasupra cu gălbenuş de ou şi se coc la cuptor, la foc iute, 15-20 min.

Se pot da copiilor de la vârsta de 9 luni.

Calorii: 1 75/porție

368. **Batoane cu brânză de vaci** (4 porții x 40-50 g)

Brânză de vaci 50 g, făină 50 g, unt 50 g, gălbenuş de ou 1/2 buc, sare 1-2 g.

Brânza de vaci, foarte bine stoarsă, se trece prin sită, apoi se amestecă cu untul, sarea şi făina. Se frământă bine. Aluatul obținut se lasă o oră la rece, apoi se întinde o foaie potrivit de subțire, din care se taie cu ruleta mici batoane. Se ung batonaşele cu gălbenuş de ou şi se coc în cuptor fierbinte.

Se servesc cu ceai, bulion de legume sau de carne.

Se pot da copiilor de la vârsta de 7 luni.

Calorii: 1 60/porție

369. **Batoane cu miere şi vanilie** (15 porții x 40-50 g)

Miere 300 g, ouă 2 buc, unt 150 g, vanilie 1/4 baton (zahăr vanilat 1 plic), praf de copt 1/2 pachet, făină cât cuprinde.

Se bate spumă mierea împreună cu ouăle într-un vas smălțuit, apoi se pun pe foc mic şi se amestecă continuu. Când compoziția începe să se îngroaşe, se dă la o parte de pe foc şi se amestecă în continuare până se răceşte. Se adaugă praful de copt, untul tăiat bucățele, vanilia pisată (zahărul vanilat) şi făina necesară pentru a se obține un aluat moale. Se formează batonaşe, care se pun pe o tavă unsă şi presărată cu făină şi se coc până se rumenesc.

Se pot da copiilor de la vârsta de 9 luni.

Calorii: 190/porție

370. **Biscuiți cu miere** (20 porții x 50-60 g)

Miere 50 g, ouă 2 buc, smântână 150 g, unt (margarina) 150 g, făină 400 g, praf de amoniac 5 g (1 linguriță), sare 3-4 g, zahăr vanilat 1 plic.

Ouăle bătute cu mierea se amestecă bine cu untul şi smântână uşor încălzite, cu amoniacul şi sarea. Se adaugă făina şi se frământă un aluat potrivit de moale. Se acoperă cu un şervet şi se lasă să se odihnească 20-30 min. Se întinde o foaie groasă de 1/2 cm, se taie în dreptunghiuri nu prea mari, care se aşază într-o tavă, la distanta de 2-3 cm între ele şi se coc la foc mic.

Se pot da copiilor de la vârsta de 9 luni.

Calorii: 105/porție

371. **Bezele cu miere** (12 porții x 30 g)

Miere 200 g, **albuşuri de ou 6 bucăți, vanilie 1/4 baton (zahăr vanilat 1 plic sau coajă rasă de la o lămâie, ulei 5-10 ml.**

Se bat bine albuşurile cu telul; se adaugă mirodeniile, apoi mierea, puții încălzită (să curgă), amestecând uşor. Pe fundul unei tăvi de copt se aşază o hârtii albă, unsă cu unt şi, luând cu lingurița din compoziția făcută, se pun grămezi de mărimea unor nuci, la distanță de 3-4 cm una de alta. Se pun în cuptorul încins întreținând focul mic.

Când sunt gata, se scot din tavă cu hârtie cu tot şi se aşază pe o planşetă udată cu apă rece. Se lasă câteva minute apoi se iau de pe hârtie, una câte una. Se păstrează la loc uscat. Se dau copiilor începând de la vârsta de 1 an.

Calorii: 60/porție

372. **Bezele cu caramel** (15 porții x 30-40 g)

Albuşuri de ou 6 buc, zahăr pudră 250 g, zahăr tos 75 g, făină 5-10 g.

Zahărul tos se pune pe foc într-o tigaie. Când devine brun-închis, se adaugî 4-5 lingurițe de apă şi se fierbe până se obține un sirop gros ca mierea. Până la întrebuințare se ține la cald, ca să nu se întărească. Albuşurile se bat spumă, se adaugă zahărul pudră şi se bat din nou cu telul, până când compoziția se întăreşte. Se pune vasul în bain-marie şi se bate fără întrerupere, până ce spuma se întăreşte şi nu mai cade de pe tel. Se adaugă apoi siropul deja pregătit şi se amestecă bine. Se presară o tavă cu făină şi se pun cu lingurița bezelele la distanță de 3-4 cm între ele; se coc la cuptor, la foc foarte slab. După ce se usucă, se lasă să se răcească şi apoi se scot din tavă. Se dau copiilor mai mari de 1 an, nealergici.

Calorii: 95/porție

373. **Pişcoturi din albuş de ou** (10 porții x 20-30 g)

Albuşuri de ou 4 buc, zahăr pudră 60 g, făină 40 g, unt 5 g, zahăr tos 20 g.

Se bat albuşurile spumă. Se încorporează zahărul şi făina (mai puțin 5 g), amestecând încet. Se tapetează bine o tavă cu hârtie albă unsă cu unt şi se pudrează cu cele 5 g făină reținută.

Se toarnă cu cornetul compoziția, în formă de pişcoturi, la distanță de 4-5 cm unul de altul, şi se presară fiecare pişcot cu puțin zahăr tos. Se coc la foc-moale. Se dau copiilor mai mari de 1 an.

Calorii: 50/porție

374. **Clătite cu dulceață** (15 porții x 60 g)

Ouă 2 buc, făină 150 g, **lapte 300 ml, zahăr pudră 100 g, ulei 100 ml, sare 5-6 g, zahăr vanilat 1 plic, lămâie 1 bucată, dulceață 200 g.**

Din făină, ouă, lapte, 20 g zahăr pudră, 1/2 din zahărul vanilat, sare, coajă rasă şi zeamă de lămâie, se obține o cocă fluidă; clătitele se fac turnând cu un polonic din această compoziție într-o tigaie încinsă, unsă cu ulei. Clătitele se prăjesc pe ambele părți, se umplu cu dulceață (gem) şi se împachetează ca rulourile sau în triunghi. Se presară apoi peste ele restul de zahăr pudră (80 g) amestecat cu restul de zahăr vanilat.

Se poate da copiilor mai mari de 1 an.

Calorii: 190/porție

375. **Ruladă** (6 porții x 60-70 g)

Ouă 3 buc, zahăr pudră 70 g, făină 60 g, coajă rasă de lămâie, dulceață 60 g, zahăr vanilat 1 plic, unt 10 g.

Gălbenuşurile se freacă cu zahărul până se îngroaşă compoziția. Se adaugă coajă de la 1/2 lămâie, apoi făina şi se amestecă bine. La sfârşit, se încorporează albuşurile, bătute spumă. Se tapetează o tavă unsă cu unt şi se toarnă în ea compoziția, într-un strat gros de circa 1 cm. Se coace la cuptor, la foc potrivit, 20-25 min. Se răstoarnă pe un şervet ud şi bine stors, se unge cu un strat de dulceață, apoi se rulează repede şi strâns cu şervetul. După ce se răceşte, se scoate şervetul, rulada se pudrează cu zahărul vanilat şi se taie felii.

Se dă copiilor de la vârsta de 1 an.

Calorii: 1 70/porție

376. **Ruladă de biscuiți** (6 porții x 80 g)

• *Blatul:* **biscuiți 150 g, zahăr pudră 75 g, cacao 10-15 g, zahăr vanilat 1 plic**
Crema: **unt 50 g, zahăr pudră 50 g, gălbenuş de ou 1/2 buc. (pentru uns).**

Biscuiții pisați foarte mărunt se amestecă cu zahărul, vanilia şi cacaua şi se adaugă în atâta apă, încât să se obțină o pastă care să se poate întinde sub formă de foaie. Pasta se răstoarnă pe o hârtie albă, presărată cu făină de biscuiți. Se presează apoi cu mâna, până se obține o foaie dreptunghiulară, care se unge cu crema obținută astfel: se freacă untul cu zahărul, până devine o cremă spumoasă, se adaugă gălbenuşul şi se freacă iar. Foaia se rulează strâns, cu grijă şi se pune în frigider până a doua zi, când se scoate hârtia şi se taie rulada în felii subțiri.

Se dă copiilor mai mari de 1 an. Fără cacao, se poate da de la 9 luni.

Calorii: 250/porție

377. **Ruladă cu ciocolată** (6 porții x 60 g)

Zahăr pudră 50 g, ouă 3 buc, făină 50 g, ciocolată rasă 25 g, cacao 10 lapte 30 ml, dulceață (gem) 60 g, unt 10 g.

Se freacă gălbenuşurile cu zahărul, până se întăresc. Se adaugă ciocolata cacaua, frecate cu laptele

clocotit; rezultă o pastă groasă, care trebuie răcită. 5 pun câteva linguri din albuşurile bătute spumă şi se amestecă bine. Se adaugă făina şi, la sfârşit se încorporează restul de spumă de albuş. Se toarnă compoziția într-tavă unsă cu unt şi tapetată cu hârtie. Se coace la cuptor, la foc potrivit. Rulada se umple cu dulceață, gem sau fructe.

Se dă copiilor mai mari de 1 an.

Calorii: 170/porție

378. **Savarină** (20 porții x 100-120 g)

Făină 500 g, lapte 250 ml, drojdie de bere 50 g, unt 200 g, zahăr 150 g, gălbenuşuri de ou 5 buc, sare 5 g, lămâie 1/2 buc, pesmet 5-10 g, apă 8 lingur frişca 200 g, fructe din dulceață 50-100 g.

Se toarnă într-un castron făina şi, la mijlocul ei, se face o adâncitură, în care se pune drojdia dizolvată în lapte. Se amestecă bine cu o lingură de lemn, împreuna cu 120 g zahăr, sucul şi coaja rasă de lămâie şi cu gălbenuşurile, puse pe rând. Această compoziție se înglobează în aluatul cu drojdie. Se frământă bine şi se mai lasă la dospit. Se toarnă în forme speciale de savarină, în prealabil unse cu unt si presărate cu pesmet (formele se umplu pe jumătate) şi se lasă compoziția să dospeasc până când formele se umplu complet. Se pot folosi şi alte forme.

Se coc la cuptor, la foc potrivit. Cât sunt calde, se însiropează cu un sirop făcut din restul de zahăr, apă şi coajă de lămâie. Savarina se serveşte cu frişca. Ea se poate scobi la mijloc, pentru a pune fructe din dulceață sau compot.

Se dă copiilor de la vârsta de 9 luni.

Calorii: 280/porți

379. **Savarină economică cu frişca** (6 porții x 100-120 g)

Aluatul: **zahăr pudră 50 g, ouă 3 buc, pesmet fin 40 g, coajă de la 1/2 lămâie** *Siropul (250 ml):* **50 g zahăr, 200 ml apă.** *Frişca:* **150** g.

Se freacă gălbenuşurile cu zahărul, până devin spumoase. Se adaugă pesmetu coaja rasă de lămâie şi albuşurile bătute spumă. Compoziția se toarnă într-o formă uns cu unt şi presărată cu puțin pesmet. Se coace în cuptor, la foc potrivit, 30-35 min. Se răstoarnă pe o farfurie şi, după ce se răceşte, se însiropează. Se serveşte cu frişca.

Se dă copiilor de la vârsta de 9 luni.

Calorii: 210/porție

380. Savarină cu frişca sau cu albuş de ou bătut spumă (6 porții x 100-120 g)

Ouă 3 buc, zahăr 90 g, pesmet 60 g, zahăr vanilat 1 plic, frişca 90 g.

Se freacă gălbenuşurile cu 1/2 din cantitatea de zahăr şi se adaugă pe rând pesmetul fin şi albuşurile bătute spumă, amestecând continuu. Se coace într-o formă la cuptor, 25-30 min. Din zahărul rămas, zahărul vanilat şi 150 ml apă se face un sirop care se toarnă peste savarină, după ce aceasta s-a răcit. Se serveşte cu frişca sau cu spumă de albuş în care s-au încorporat 30 g zahăr.

Se poate da copiilor de la vârsta de 9 luni (cu frişca) şi de la 1 an cu albuş de ou bătut spumă.

Calorii: 130/porție

381. **Savarină cu frişca (6 porții x 100-120 g)**

Aluatul: **ouă 3 buc, zahăr pudră 50 g, făină 40 g, zahăr vanilat 1/2 plic.**

Siropul: **zahăr 75 g, apă 125 ml.** ***Frişca:*** **150 g, eventual gem 50 g.**

Ouăle întregi se bat la rece cu telul, împreună cu zahărul şi zahărul vanilat, timp de 10 min. Se pune vasul cu compoziția la foc slab şi se mai bate încă 10 minute, până când se îngroaşă şi se întăreşte, după care se încorporează uşor făina. Se ungege o formă cu unt, se tapetează cu făină şi se toarnă în ea compoziția; se coace în cuptor, la foc mic, 35-40 min. Se răstoarnă apoi pe un platou şi se însiropează cu siropul pregătit prin fierberea apei cu zahărul, 10 min. Savarina se poate însiropa fie cât

este caldă, cu siropul rece, fie se toarnă siropul cald peste savarina rece. Se unge cu un strat de gem şi se ornează cu frişca. Se serveşte tăiată felii.

Se poate da copiilor de la vârsta de 9 luni.

Calorii: 270/porție

382. **Savarină cu brânză de vaci (6 porții x 100 g)**

Unt 60 g, zahăr 80 g, făină 80 g, brânză de vaci 120 g, gris 20 g, coajă de lămâie rasă, ou 1 buc, stafide 10 g, zahăr vanilat 1 plic.

Se frământă o cocă mai tare din făină, unt, zahăr şi puțină apă şi se lasă la rece 15-20 min. Separat, se face o cremă din brânza de vaci, coaja de lămâie, zahăr vanilat, ou şi stafide. Se taie aluatul în trei bucăți, se modelează fiecare bucată ca o savarină şi se umple cu compoziția de brânză. Se pun într-o tavă presărată cu puțină făină şi se coc în cuptor, 15-20 min.

Se poate da copiilor de la vârsta de 9 luni.

Calorii: 230/porție

383. Ştrudel cu brânză de vaci (12 porții x 100 g)

Aluatul: **făină 220 g, unt 100 g, zahăr pudră 60 g, ou 1 buc, iaurt 30 g (2 linguri), sare 3 g.**

Umplutura: **brânză de vaci 300 g, unt 50 g, ouă 2 buc, zahăr 50 g, stafide 30 g, coaja rasă de la o lămâie.**

Se freacă untul cu zahărul, oul, iaurtul şi sarea, se adaugă făina şi se frământa un aluat care se lasă să stea acoperit 30 min. Din acest aluat se întinde o foaie dreptunghiulară, groasă de 0,5 cm şi se pune deasupra umplutura, obținută astfel: se freacă untul cu gălbenuşurile şi cu zahărul, se adaugă brânza trecută prin sita, stafidele, coaja de lămâie şi, la sfârşit, albuşurile bătute spumă. Se rulează foaia de aluat şi se aşază într-o tavă unsă cu unt. Se coace în cuptor, la foc potrivit, 30 minute şi apoi la foc slab, încă 30 minute. Se serveşte tăiat felii şi pudrat cu zahăr.

Se poate da de la vârsta de 9 luni.

Calorii: 250/porție

384. **Ştrudel cu mere** (12 porții x 100 g)

Aluatul: **făină 250 g, gălbenuşuri de ou 3 buc, margarina 100 g, oțet 30 ml, apă 3 linguri, sare 3 g.**

Umplutura: **mere 500 g, pesmet 10 g, zahăr 50 g, scorțişoară 1/2 linguriță.**

Se încorporează margarina în făină, se adaugă gălbenuşurile, oțetul, apa, şart şi se frământă bine. Se înveleşte aluatul într-un şervet şi se ține la frigider până doua zi. Se împarte aluatul în 3 părți egale, din care se întind, cu sucitorul, 3 foi cat mai subțiri, se presară deasupra fiecăreia pesmet, zahăr, scorțişoară şi se pun merele curățate de coajă şi rase. Se rulează fiecare foaie în parte şi se aşază într-o tava presărată cu făină. Ştrudelul se pune la copt, la cuptor, la foc potrivit, 45 min. Se pudrează cu zahăr vanilat şi se serveşte tăiat felii.

Se dă copiilor de la vârsta de 9 luni.

Calorii: 200/porți

385. **Chec** (25 porții x 60 g)

Ouă 8 buc, zahăr 500 g, făină 450 g, ulei 120 ml, apă 120 ml, praf de copt 1/4 plic, coajă rasă de la o lămâie, rahat 200 g (cacao 75 g).

Se bat albuşurile spumă; zahărul se fierbe cu apă şi, când dă în clocot, se toarnă puțin câte puțin peste spuma de albuş, bătând în continuare cu telul. Apoi se adaugă pe rând gălbenuşurile, uleiul, praful de copt, făina, coaja de lămâie şi rahat tăiat bucățele (cacao). Coca obținută se pune în 2 tăvi, tapetate cu făină, care se introduc în cuptorul încins, unde se țin, la foc potrivit circa

1/2 oră, până când checul se coace (se încearcă cu un pai).

Calorii: 260/porție

386. **Chec cu rahat** (20 porții x 70 g)

Ouă 4 buc, zahăr 250 g, unt 250 g, făină 350 g, rahat 300 g, zahăr vanilie 1 plic.

Se bat ouăle întregi cu zahărul, până când se obține o spumă tare. Se adaugă zahărul vanilat şi untul (ținut 30 min la temperatura camerei) şi se bate totul în continuare, până când compoziția devine din nou spumoasă. Se presară apoi făina „în ploaie", bătând energic cu telul. La sfârşit, se pun bucățile de rahat, tăiate în patru şi date prin făină, pentru a nu se lăsa în timpul coptului.

Compoziția obținută se pune într-o formă tapetată cu o hârtie albă, unsă cu unt. Se coace în cuptor, la foc iute, 15-20 min, apoi la foc potrivit şi, spre sfârşit, la foc mic, aproximativ o oră. În timpul coptului, se poate pune deasupra o hârtie albă, ca să nu se rumenească prea repede.

Calorii: 260/porție

387. **Chec cu cacao sau ciocolată** (6 porții x 60 g)

Făină 25 g, unt 60 g, zahăr 75 g, cacao (ciocolată) 30 g, ouă 3 buc.

Se freacă zahărul cu gălbenuşurile, până când amestecul face băşicuțe, ca o spumă. Separat, se freacă untul cu cacaua (ciocolata) şi făina. Se amestecă toate, înglobând la sfârşit şi albuşurile bătute spumă tare. Compoziția se răstoarnă într-o tavă unsă cu unt şi presărată cu făină. Forma se bagă cuptor, la început la foc mai iute, apoi la foc potrivit, până când checul se coace (se încearcă cu un pai uscat).

Calorii: aprox. 200/porție

388. **Chec „Elena"** (12 porții x 60 g)

Unt 250 g, zahăr 250 g, făină de orez 250 g, ouă 6 buc, zahăr vanilat 2 plicuri.

Untul se amestecă bine cu zahărul, vanilia şi gălbenuşurile, apoi cu albuşurile bătute spumă şi cu făina de orez. Se unge o formă cu unt şi se presară făină, se pune în ea compoziția şi se dă la cuptor, la foc moderat circa 40 min.

Calorii: aprox. 175/porție

389. **Chec fără grăsime** (10 porții x 60-70 g)

Ouă 4 buc, zahăr 250 g, făină 200 g, apă rece 90 ml (6 linguri), coajă rasă de la 1/2 lămâie, vanilie 'A baton (zahăr vanilat 1 plic), eventual stafide 30-40 g, unt 10 g.

Într-un castron se bat gălbenuşurile cu apa până se obține o compoziție spumoasă. Se adaugă, treptat, zahărul şi mirodeniile, bătând tot timpul până se obține o compoziție cremoasă. Se adaugă treptat făina, amestecând în continuare. Se opresc 4 linguri de făină. Separat, se bat albuşurile spumă. în castronul cu compoziția din gălbenuşuri şi făină, se adaugă alternativ, câte o lingură din albuşul bătut spumă şi din făina păstrată, până se încorporează întreaga cantitate de albuş şi făină.

Se tapetează o tavă cu hârtie de pergament unsă cu unt, se toarnă o parte din compoziție, după care se adaugă şi stafidele date prin făină şi se face cu restul de compoziție. Se introduce forma în cuptorul încins, lăsându-se la copt la foc iute - până când checul creşte şi începe să se crape în lung, după care i se reduce focul la potrivit şi se mai lasă circa 40 min. Când checul este gata, se ține sa se răcească 10 min în formă, apoi se răstoarnă, se dezlipeşte hârtia şi se pudreaza cu zahăr farin. Se serveşte tăiat în felii.

*Calorii: 2*15/portie

390. **Chec cu smântână** (10 porții x 80 g)

Zahăr 250 g, făină 250 g, smântână 250 g, ouă 2 buc, vanilie 1/4 baton *(zahar* vanilat 1 plic), coajă rasă şi zeamă de la o lămâie, praf de copt 1 plic, unt 10 g

Într-un castron se freacă zahărul cu ouăle timp de 30 min, până se obține o compoziție spumoasă. Se adaugă mirodeniile, smântână şi praful de copt, şi zeamă de lămâie, continuând amestecatul. Treptat, se adaugă şi făina şi se amesteca bine, ca să se obțină o compoziție omogenă.

Se unge cu unt o formă de chec, se toarnă în ea compoziția şi se baga în cuptorul încins, unde se lasă, la foc potrivit, 40-45 min. Se lasă să se răcească 11 min, se răstoarnă din formă, se pudrează cu zahăr farin.

Calorii: aprox. 260/portie

391. **Cozonac** (40 porții x 50 g)

Făină 1 kg, zahăr 280 g, sare 5-6 g, coaja de la o lămâie, vanilie 1/2 baton (zahăr vanilat 2 plicuri), unt 250 g, lapte 0,5 l, drojdie de bere 25 g, galbenusuri 6 buc.

Se face maiaua din lapte caldut (3/4 pahar), 40 g făină şi drojdia de bere . Cand maiaua a crescut, se amestecă cu restul de făină şi de lapte, cu 5 gălbenuşuri si cu sarea, apoi se frământă bine. Pe parcurs, se pun zahărul, mirodeniile şi, la sfarsit untul. Se lasă să crească la cald, acoperit. Între timp se ung două forme cu unt. Cand aluatul a crescut, se pune în forme, se unge la suprafață cu gălbenuşul rămas, se dau la cuptor, la foc domol, 1 ¼ oră (se încearcă cu un pai uscat). După ce cozonacul s-a copt, se mai lasă în formă circa 10 min, apoi se răstoarnă.

În aluat se mai pot pune şi 3 albuşuri bătute spumă, 80 g stafide sau 1 ciocolată tăiată în bucăți mici. Important este ca făina să fie caldă şi de bună calitate (trei zerouri).

Calorii: 180/portie

392. **Pască cu brânză de vaci** (24 porții x 50 g)

Aluat de cozonac 500 g, brânză de vaci 400 g, ouă 2 buc, gălbenuşuri 3 buc, zahăr 200 g, vanilie 1/4 baton (zahăr vanilat 1 plic), coajă rasă de lămâie, faina 15 g (o lingură), stafide 100 g, unt 30 g, sare 5 g.

Se tapetează cu jumătate din aluatul de cozonac (rețeta nr. 391) o formă unsă cu unt. Brânza se dă prin sită şi se amestecă cu ouăle, cu 2 gălbenuşuri, zahărul, mirodeniile, făina, stafidele şi sarea. Se pune această compoziție peste stratul de aluat din tavă, după care, din restul de aluat, se face o împletitură care se aşază peste brânză. Se lasă 20 min la cald şi, când aluatul a început să crească, se unge toată suprafața cu gălbenuşul de ou rămas, diluat. Se dă la cuptor, la foc moderat, aprox. 40 min.

Dacă brânza nu este prea grasă, se poate amesteca cu 2 linguri de smântână sau cu 25 g unt proaspăt, topit.

Calorii: 150/porție

393. **Salam** de biscuiți (12 porții x 80 g)

Biscuiți 500 g, **unt** 160 g, zahăr pudră 100 g, ouă 4 buc, cacao 50 g, vanilie **1/2 baton (zahăr vanilat 2 plicuri).**

Untul se freacă cu zahărul până devine spumos. Se adaugă gălbenuşurile, cacaua, vanilia pisată (zahărul vanilat) şi biscuiții tăiați mărunt, amestecând bine de fiecare dată. Apoi se înglobează uşor albuşurile bătute spumă. Compoziția obținută se întinde în lung, pe o hârtie pergament sau celofan, presărată cu zahăr. I se dă formă de salam şi se rulează strâns. Se dă la rece fără să se scoată celofanul. A doua zi se scoate celofanul şi salamul se taie felii.

Se dă copiilor de la vârsta de 9 luni.

Calorii: aprox. 315/porție

394. Salam **de** ciocolată (10 porții x 60-70 g)

Unt 100 g, zahăr **pudră** 250 g, biscuiți 250 g, gălbenuşuri 2 buc, cacao **40** g, **zahăr vanilat 1 plic.**

Untul se freacă spumă cu zahărul. Se adaugă, pe rând, gălbenuşurile, cacaua, zahărul vanilat şi biscuiții tăiați mărunt, stropiți cu puțin sirop de zahăr. Se amestecă totul bine şi se întinde pe un celofan sau pergament presărat cu zahăr. I se dă forma unui salam, rulându-se strâns. Se ține la rece câteva ore, după care

se scoate celofanul şi salamul se taie felii.

Se dă copiilor începând de la 1 an.

Calorii: 290/porție

395. **Tort fără cremă (10 porții x 60-80 g)**

Ouă 2 buc, zahăr 350 g, unt 120 g, lapte 50 ml, făină 200 g, coajă rasă de la 1/2 lămâie, zahăr vanilat 1 plic, praf de copt 1 linguriță, rahat (fructe din dulceață) 180 g, eventual frişca 200 g.

Se freacă bine gălbenuşurile cu 100 g zahăr (până nu se mai simte zahărul). Se adaugă untul frecat spumă, laptele rece, coaja de lămâie, praful de copt, rahatul tăvălit prin făină şi tăiat bucăți mici sau fructele din dulceață şi apoi făina, pusă putin cate puțin. La sfârşit, se încorporează albuşurile, bătute spumă. Compoziția se pune intr-o formă de tort, unsă cu unt şi se coace la cuptor la foc potrivit. Când este cald, te se însiropează cu un pahar de sirop (250 g zahăr la un pahar de apă). Când s-a racit se scoate pe un platou. Se poate orna cu frişca. Se dă copiilor după vârsta de 9 luni.

Calorii: aprox. 260 (fără frişcă)/portie

396. **Tort de biscuiți** (10 porții x 80-100 g) .

Biscuiți 300 g, lapte 50 ml, zahăr pudră 300 g, unt 200 g, ouă 2 buc, cacao 50 g, eventual frişca 200 g.

Se înmoaie uşor biscuiții în lapte, astfel ca mijlocul să rămână totuşi tare ş pun pe o sită, să se scurgă.

Crema se prepară astfel: se freacă untul cu zahărul şi cacaua, se adai gălbenuşurile de ou şi apoi albuşurile bătute spumă. Pe un platou dreptunghiula pun alternativ un strat de biscuiți şi unul de cremă. Tortul poate fi însiropat cu caramel (rețeta nr. 75). Tortul este şi mai gustos dacă se ornează cu frişca.

Se poate da copiilor de la vârsta de 1 an.

Calorii: 410 (fără frişcă)/portie

397. **Tort de brânză de** vaci (10 porții x 80-100 g)

Margarina 200 g, zahăr 100 g, sare 3-4 g, **ouă** 2 **buc,** frişca **150** g, **făină cat cuprinde, brânză de vaci 500 g, zahăr vanilat 1 plic,** coajă **rasă de la o lămîie smântână 200 g.**

Se freacă margarina cu 2 linguri de zahăr, sarea, gălbenuşurile, făina cat cuprinde, frişca, pentru a se obține un aluat potrivit de moale, care se lasă la frigider 1/2 oră, apoi se întinde din el o foaie rotundă, cât forma unui tort. Se freacă brânza de vaci cu restul de zahăr, mirodeniile şi smântână. La urmă, se adaugă albuşurile bătute spumă. Se toarnă această compoziție peste aluatul din formă, se netezeste frumos şi se coace la cuptor, la foc potrivit, circa o oră.

Se poate da începând de la 9 luni.

Calorii: aprox. 400/portie

398. **Tort cu mere** (12 porții x 120 g)

Blatul: **ouă 5-6 buc, zahăr 100 g, făină 75 g, coajă rasă de la o lămâie.** *Crema:* **mere 1,5 kg, unt 75 g (margarina 50 g), zahăr 60 g, scorțişoară 3-4 fişcă 250 g.**

Blatul se pregăteşte frecând într-un castron zahărul cu gălbenuşurile, până obține o cremă spumoasă; apoi se adaugă, treptat, făina şi coaja de lămâie, amestecand în continuare. La sfârşit, se pun albuşurile bătute spumă, amestecând uşor, până se încorporează în aluat. Se îmbracă o formă de tort cu hârtie de pergament, bine unsă, se toarnă în ea compoziția şi se dă la cuptor, la foc mic, 50-60 min. Se scoate apoi forma din cuptor şi, când blatul s-a răcit, se taie transversal, în două jumătăți.

Crema se pregăteşte trecând prin răzătoarea mare merele spălate şi curățate de coajă; acestea se pun apoi în cratiță, împreună cu untul (margarina) şi se călesc, pe foc mic, până scade bine sucul. La sfârşit, se pune scorțişoara (dacă dorim). Această cremă se pune între cele două jumătăți de blat şi se garniseşte deasupra cu frişca. La merele rase se poate adăuga şi o gutuie rasă, compoziția devenind şi mai gustoasă.

Se poate da copiilor de la vârsta de 9 luni.

Calorii: 280/porție

399. **Compot de mere** (8 porții x 150 g)

Mere 1 kg, apă 600 ml, zahăr 150-160 g, vanilie 1/4 baton (zahăr vanilat 1 plic), zeamă de lămâie 5 ml.

Merele, spălate şi curățate de coajă, se taie în două sau în patru, li se scoate căsuța cu sâmburi, apoi se taie felii. Intre timp, se pun pe foc apa, cu zahărul şi vanilia (zahărul vanilat) şi, când dau în clocot, se adaugă merele tăiate; se fierb sub capac, la foc moderat. După ce au fiert, se adaugă zeama de lămâie.

Se dă copiilor de la vârsta de 6 luni.

Calorii: aprox.150/porție

400. **Compot de pere** (8 porții x 150 g)

Pere 1 kg, zahăr 150 g, vanilie 1/4 baton (zahăr vanilat 1 plic), apă 600 ml, zeamă de lămâie 5 ml.

Perele se spală, se curăță de coajă, se înlătură semințele şi părțile necomestibile şi apoi se taie felii.

Se pun pe foc apa, perele şi vanilia (zahărul vanilat) şi, după ce au fiert 10 min, se pun zahărul şi lămâia şi se mai fierbe totul 3-4 minute; apoi se dă la rece.

Dacă perele sunt mai tari, se fierb circa o oră, completând între timp apa pierdută prin evaporare.

Se poate da după vârsta de 9 luni.

Calorii: aprox. 150/porție

401. **Compot de caise** (8 porții x 120 g)

Caise 750 g, apă 500 ml, zahăr 160 g, vanilie 1/4 baton (zahăr vanilat 1 plic), zeamă de lămâie 5 ml.

Se pun la fiert apa, vanilia (zahărul vanilat) şi caisele fără sâmburi, tăiate în două sau în patru. Se fierb la foc domol, 4-5 min, apoi compotul se dă la rece şi se adaugă zeama de lămâie.

Se poate da de la vârsta de 7 luni, introdus progresiv.

Calorii: 140/porție

402. **Compot de piersici** (8 porții x 120 g)

Se folosesc acelaşi cantități de materii prime şi acelaşi mod de preparare la compotul de caise (rețeta nr. 401)

Dacă piersicile sunt prea tari, fructele fără sâmburi şi tăiate în două sau patru se lasă întâi să se înmoaie în apă clocotită.

Se introduce în alimentație de la vârsta de 7 luni, progresiv.

Calorii: 140/portie

403. **Compot de vişine** (10 porții x 150 g)

Vişine 1 kg, zahăr 250 g, apă 600 ml, zahăr vanilat 1 plic (vanilie 1/4 baton)

Vişinele fără cozi se spală bine, se scot sâmburii şi apoi se fierb 6-7 min cu zahărul şi vanilia (zahărul vanilat).

Se dă de obicei după vârsta de 9 luni, crescând progresiv cantitatea.

Calorii: 170/portie

BĂUTURI NUTRITIVE ŞI RĂCORITOARE

404. **Siropuri**

Sirop, apă

Se folosesc diverse siropuri, aflate în comerț. Se pun în pahare sau ceşti şi adaugă apă; se amestecă bine cu o linguriță. Cantitatea de sirop se pune după dorinta.

Calorii: pentru concentrație obişnuită 20% = 25/100

405. **Citronadă** (1 porție x 100 ml)

Zeamă de lămâie (concentrat de lămâie) 10 ml, zahăr 10 g, apă 90 ml.

Se amestecă foarte bine zahărul în apă, apoi se adaugă zeama de lămaie (concentratul de lămâie) şi se amestecă din nou.

Calorii: 44/portie

406. **Oranjadă** (1 porție x 100 ml)

Zeamă de portocale 30 ml, zahăr 10 g, apă 70 ml.

Se pregăteşte la fel ca citronada (rețeta nr. 405).

Calorii: 52/por

407. **Lapte cu portocale** (6 porții x 60 ml)

Lapte 250 ml, suc de portocale 100 ml, sucul de la o lămâie, zahăr 60 g.

Se pune laptele intr-un castron, se adauga sucul de portocale si cel de lamaie, amestecandu-se bine cu telul. La sfarsit, se pune zaharul si se amesteca din nou. Sucul preparat din portocale sau din lamaie poate fi inlocuit de diverse concentrate din comert.

Calorii: 80/portie

408. **Bautura de morcov, miere si portocale** (12 portii x 50 ml)

Suc de morcovi 1 1/2 pahar, portocale 2 buc, lamaie 1 buc, miere 4 lingun, iaurt 1 ½ pahar.

Se prepara sucul de morcovi si se stoarce zeama de la o lamaie si de la o portocala, iar miezul de la cealalta portocala se taie cubulete.

Intr-o sticla se introduc: sucul de morcovi, zeama de lamaie si portocala, precum si mierea. Se astupa sticla si se agita bine, apoi se adauga iaurtul continuand sa se agite puternic. In cesti (pahare) se pun cubuletele de portocale peste care se toarna bautura care se spumeaza si se serveste imediat.

Calorii: 50/portie

409. **Cocteil de morcovi cu lapte si oua** (10 portii x 80 ml)

Suc de morcovi 200 ml, lapte 400 ml, miere 15 g, galbenus de ou 1 buc., morcovi rasi 8 lingurite.

Galbenusul, mierea, sucul de morcovi si laptele fiert si racit se pun intr-o sticia care se astupa si se agita puternic. Cand bautura spumeaza, se toarna in pahare (cesti), in care se pune, de asemenea, cate o lingurita de morcovi rasi si se serveste imediat.

Calorii: 45/portie

410. **Sodou de portocale sau de lamaie** (10 portii x 60 g)

Oua 5 buc., coaja rasa si zeama de la o portocala (lamaie), zahar pudra 75 g, lapte 500 ml.

Se pun intr-un vas toate ingredientele, in afara de lapte, se bat bine cu telul sau cu mixerul pana se obtine o compozitie spumoasa. Se adauga laptele clocotit, amestecand continuu. Se pune apoi compozitia intr-o oala cu pereti dubli din aluminiu; se asaza pe foc mic si se lasa pana se ingroasa. Se serveste cald, in cesti.

Calorii: 105/portie

INDEX ALFABETIC CU PREPARATELE CULINARE

Sufleu de mere I, 1 87
Sufleu de orez, 180
Sufleu de portocale, 189
Sufleu de roşii cu brânză de vaci, 176
Sufleu de spanac, 184
Sufleu de vanilie, 188
Sufleu de vişine, 193
Sufleu din brânză de vaci, 174
Sufleu din brânză de vaci cu morcovi, 175
Supă cremă de cartofi, 18
Supă cremă de fidea, 20
Supă cremă de morcovi cu lapte, 19
Supă cremă de orez, 21
Supă Czerny-Kleinschmidt, 7
Supă de carne de vacă, 32

BIBLIOGRAFIE

1. Ardeleanu Măria - *Pâinea de casă şi preparatele din aluat*Editura Ceres, Bucureşti, 1978.
2. Balmez Didi - *Carte de bucate alese,* Editura Tehnică, Bucureşti, 1981.
3. Căpraru Emil - *Mama şi sugarul,* Editura Medicală, Bucureşti, 1974.
4. Căpraru Emil, Căpraru Herta- Mama *şi copilul,* Editura Medicală, Bucureşti, 1984.
5. Comnea Seniatinschi G., Gheorghe M., Gheorghe *G.~Arta culinară. Mica enciclopedie practică,* Editura Ceres, Bucureşti, 1982.
6. Crețu Şerban - *Copilul sănătos şi bolnav,* voi. I, Editura Scrisul Românesc, Craiova, 1976.
7. Decuseară Nina - *Rapid, economic, gustos.* Editura Tehnică, Bucureşti, 1960.
8. Filon Măria - *Îndreptar de pediatrie,* Editura Medicală, Bucureşti, 1974.
9. Geormăneanu Fiorica - *250 prăjituri de casă,* Editura Ceres, Bucureşti, 1977.
10. Jurcovan S. - *Carte de bucate pentru tinerele gospodine,* Editura Tehnică, Bucureşti, 1975.
11. Mincu Iulian - *Manual de dietetică,* Editura Medicală, Bucureşti, 1973.
12. Mincu Iulian - *Alimentația rațională* a *omului sănătos,* Editura Medicală, Bucureşti, 1978.
13. Mureşanu Rozalia - *300 de rețete culinare pentru bolnavii de ficat,* Editura Ceres, Bucureşti, 1977.
14. Neagu Draga - *Preparate reci pentru zile calde,* Editura Ceres, Bucureşti, 1976.
15. OMC - *Manual de medicină infantilă.* E.S.P.L.S, Bucureşti, 1952.

16. Oprean Lucreția - *M'muturi alimentare şi alte rețete culinare,* Editura Tehnică, Bucureşti, 1970.
17. Petrescu Coman V. - *Pediatria practică,* Editura Medicală, Bucureşti, 1970.
18. Petrescu Coman V., Păun Fiorica - *Alimentația copilului sănătos şi bolnav.* Editura Medicală, Bucureşti, 1961.
19. Petrescu Valeria - *Preparate din ouă,* Editura Ceres, Bucureşti, 1973.
20. Prişcu Răzvan, Salzberg Nahum - *Îngrițirea şi creşterea sugarului,* Editura Medicală, Bucureşti, 1975.
21. Rieman Mara, Teodoru Olimpia - *Poftă bună copii!* Editura Medicală, Bucureşti, 1980.
22. Rusescu Alfred - *Pediatria,* voi. I, Editura Didactică şi Pedagogică, Bucureşti, 1965.
23. Rusu Elena - *Preparate culinare din carne de pasăre,* Editura Ceres, Bucureşti, 1978.
24. Rusu Elena - *Budinci şi sufleuri,* Editura Ceres, Bucureşti, 197/.
25. Sdrobici Dan, Cioară Alex. - *Dulciuri dietetice,* Editura Ceres, Bucureşti, 1978.
26. Strasman losif, Radu Ion - *Preparate de artă culinară,* Editura Tehnică, Bucureşti, 1981.
27. Şeptilici Georgeta - *Băuturi din legume,* Editura Ceres, Bucureşti, 1978.
28. Tăutu-Stănescu Natalia - *Supe şi ciorbe,* Editura Ceres, Bucureşti, 1972.